



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



O Complementar como Elementar no Processo de Treino e Competição de uma Equipa Sénior de Futebol

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo

Orientador:

Mestre Tiago Filipe Modesto Matos

Júri:

Presidente:

Professor Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes

Vogais:

Professor Doutor João Filipe Aroso Lopes da Silva

Mestre Tiago Filipe Modesto Matos

Ricardo Boazinha Laranjo

2018

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica dos Professores Ricardo Duarte e Tiago Matos.

Agradecimentos

À instituição Faculdade de Motricidade Humana, por me proporcionar experiências e aprendizagens fundamentais ao longo da Licenciatura e Mestrado, contribuindo de forma marcante e bastante enriquecedora no meu desenvolvimento pessoal e profissional...

Ao professor Ricardo Duarte, por todo o apoio e acompanhamento ao longo desta etapa, através de conselhos de grande sabedoria, promovendo reflexões incentivadoras e benéficas para o meu crescimento a todos os níveis...

À Sociedade União 1º Dezembro, mais diretamente ao Presidente José Francisco Gomes, ao Diretor Desportivo Miguel Tavares e ao Vice-Presidente Rui Cunha, pela oportunidade de integração de um jovem estagiário na equipa técnica sénior...

Ao amigo e treinador Hugo Martins, pela confiança depositada quando me convidou para o acompanhar neste projeto como treinador adjunto, pela aprendizagem e partilha de experiências, por todas as “duras” e incentivos, essenciais para o meu crescimento pessoal e profissional...

Ao treinador Luís Loureiro e a todos os técnicos que contribuíram para este trabalho, pelo auxílio e companheirismo, pela partilha de experiências e conhecimento. Todos foram fundamentais no meu desenvolvimento profissional e na elaboração deste trabalho...

Aos amigos que estiveram sempre comigo neste percurso, Luís Pinheiro, Marco Pimenta, Bruno Pereira, Carlos Silva e André Lourenço, pela amizade, pelos conselhos e confidências. O vosso apoio contribui bastante para o meu crescimento a todos os níveis, e continuará a contribuir nos muitos sucessos que se avizinham...

Ao meu pai, à minha mãe e ao meu irmão, aos quais o mero agradecimento não é suficiente, pois são a principal motivação para ter concluído esta etapa e continuar a lutar pelos meus sonhos...

À Raquel, pelo apoio incondicional, mas acima de tudo pela paciência para me aturar e acompanhar nesta e em todas as etapas da minha vida...

A todos, muito obrigado!

Resumo

Este relatório consiste no trabalho desenvolvido durante a atividade de estágio, integrada no Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, na equipa sénior da Sociedade União 1º Dezembro.

O primeiro capítulo diz respeito ao enquadramento geral do contexto de estágio, das características e respetivas condições de trabalho do local onde foi realizado, das características da competição em que se desenvolveu e das finalidades e objetivos inerentes a todo o processo. Após a contextualização da atividade de estágio, é desenvolvida no capítulo dois uma revisão da literatura, onde são apresentados conceitos e temáticas de suporte à prática profissional, apresentada no capítulo da gestão do processo de treino e competição e que se caracteriza pela descrição do planeamento e operacionalização de todo o trabalho desenvolvido pelos dois treinadores que exerceram funções de principal no clube (Hugo Martins e Luís Loureiro), durante a atividade de estágio.

O capítulo seguinte (quatro) diz respeito a um estudo que teve como objetivo perceber o efeito que a apresentação de vídeos dos adversários tem nos jogadores da equipa sénior da S. U. 1º Dezembro. Através de questionário, analisou-se a informação que os jogadores memorizaram das apresentações efetuadas pelo analista (estagiário), e considerando o contexto em que cada uma delas foi efetuada, procurou-se entender qual o efeito que o modelo de análise e observação tem nos jogadores da equipa.

No capítulo cinco, correspondente à área da relação com a comunidade, concretizou-se mais uma edição anual do Dia do Futebol da Faculdade de Motricidade Humana na instituição, com o título: “Treinar para Competir: As Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol”. Este evento teve como objetivo dar a conhecer a todos os presentes as diversas especializações e formas de intervenção profissional no âmbito de uma equipa técnica, como a observação e análise, o desenvolvimento das qualidades físicas, o desenvolvimento individual dos jogadores e o treino de guarda-redes.

Após a realização deste estágio, conclui-se que a evolução das ideias de jogo, dos processos de treino, de observação e análise, contribui de forma clarividente para o rendimento dos jogadores e equipas.

Palavras-chave: Futebol; Estágio; 1º Dezembro; Observação; Análise do jogo; Prevenção de lesões; Treino complementar; Treinador; Jogador

Abstract

This report describes the work developed during the internship activity in the senior team of Sociedade União 1º Dezembro, integrated in the Masters in Sports Training of the Faculty of Human Kinetics.

The first chapter explain the internship general context, the characteristics and working conditions of the place where it was held, the characteristics of the competition which it was developed and the purposes and objectives inherent to the whole process. After the description of the internship context, a literature review is developed in chapter two, concern to concepts and thematic support to the professional practice, related in the chapter of management of the training and competition process. This chapter describes the planning and operationalization of all developed work, by the two head coaches who performed in the team (Hugo Martins and Luís Loureiro) during this internship.

The next chapter (four) is about a study that aimed to understand the effect of the opponent's videos presentations has on the senior team players of S. U. 1º Dezembro. The information that the players memorized from the presentations, made by the analyst (intern), was recorded by questionnaire and analyzed considering the context in which each one was made. Then, it was tried to understand the analysis and observation model effect has on team players.

In chapter five, corresponding to the area of the community relations, is related to an annual edition of the Faculty of Human Kinetics Football Day, with the title: "Training to Compete: The Different Dimensions of the Football Training Process ", took place in the Faculty of Human Kinetis. The purpose of this event was to share the multiple professional specializations and intervention forms in a technical team, such as observation and analysis, physical qualities development, players individual development and goalkeeper training.

In the end of this internship, it is concluded that the competition and training process evolution, as well as the observation and analysis development, contributes in a clear way to players and team's performance.

Keywords: Soccer; Internship; 1º Dezembro; Observation; Match analysis; Injury Prevention; Complementary training; Coach; Player

Índice

Capítulo I - Introdução	11
1.1. Enquadramento do relatório de estágio.....	11
1.2. Caracterização geral do estágio.....	12
1.2.1. Caracterização geral da Sociedade União 1º Dezembro.....	12
1.2.2. Caracterização geral das condições de trabalho	12
1.2.3. Caracterização geral da competição	13
1.2.4. Papel do estagiário na equipa técnica	16
1.3. Finalidade e objetivos do relatório de estágio	17
1.4. Estratégias implementadas	18
1.5. Estrutura do relatório de estágio.....	19
Capítulo II – Revisão da literatura	21
2.1. O jogo de futebol	21
2.2 O treinador	22
2.2.1. A intervenção do treinador	23
2.3. Modelo de jogo	24
2.4. Modelo de treino	25
2.4.1. Prevenção de lesões	26
2.5. Modelo de análise.....	29
2.5.1. Fases do jogo	29
2.5.2. Análise qualitativa vs. Análise quantitativa	30
2.5.3. Análise de jogo – etapas e procedimentos.....	31
Capítulo III – Gestão do Processo de Treino e Competição	33
3.1. Equipa Sénior da S. U. 1º Dezembro.....	33
3.1.1. Caracterização do plantel.....	33
3.1.2. Objetivos.....	34
3.2. Modelo de Jogo.....	35
3.2.1. Sistema de jogo.....	36
3.2.2. Organização Ofensiva.....	37
3.2.3. Organização Defensiva.....	41
3.2.4. Transição Defesa-Ataque	45
3.2.5. Transição Ataque-Defesa	47
3.2.6. Esquemas Táticos	49
3.3 Modelo de treino	54
3.3.1. Operacionalização do período competitivo	54
3.3.2. Planeamento das sessões de treino	57
3.3.3. Planeamento dos exercícios de treino.....	59
3.3.4. Treino complementar.....	61
3.4. Modelo de análise.....	69
3.4.1. Planeamento e operacionalização das observações dos adversários	69
3.4.2. Estrutura do relatório escrito do adversário.....	70
3.4.3. Exemplo de Relatório de Análise de Adversário.....	72
3.4.4. Análise da performance coletiva	82
Capítulo IV – O entendimento coletivo dos jogadores sobre o adversário	85
4.1. Introdução	85

4.2. Método	85
4.2.1. Amostra	85
4.2.2. Procedimentos	86
4.3. Apresentação dos critérios	88
4.4. Resultados	96
4.4.1. Entendimento Individual.....	98
4.5. Cruzamento entre a média das respostas corretas e os resultados dos jogos.....	100
4.5.1. Correlação entre os resultados dos questionários e a performance	102
4.6. Discussão dos resultados.....	104
4.7. Conclusões	107
 Capítulo V - O treinar para competir: As Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol	 109
5.1 Introdução	109
5.2. Planeamento	110
5.3. Balanço do evento	112
5.3.1. Sessão teórica 1 - “Da Análise ao Plano de Jogo: como treinar a estratégia?”	112
5.3.2. Sessão teórica 2 - “O treino complementar no Futebol: Prevenção e Potenciação”	113
5.3.3. Sessão teórica 3 - “A formação do Jogador de Futebol: a perspetiva do Coordenador Técnico”.....	113
5.3.4. Sessão teórica 4 - “ <i>Coach do Coach</i> : treinar o Treinador”	114
5.3.5. Sessão Prática 1 - “O treino do Guarda-Redes de Futebol”	114
5.3.6. Sessão Prática 2 - “Treinar em Função de uma Ideia de Jogo”	115
5.4. Reflexão final do evento.....	115
 Capítulo VI – Conclusões e Perspetivas Futuras	 117
6.1. Conclusões	117
6.2. Perspetivas futuras.....	118
 Bibliografia.....	 119
 Anexos.....	 128
Anexo 1 – Ficha de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE)	128
Anexo 2 – Ficha Questionário de Critérios de Adversário	129

Índice de Figuras

Figura 1 - Áreas de intervenção de um treinador (Figueiredo, 2015)	24
Figura 2 – Ilustração do sistema Tático da S. U. 1º Dezembro 16/17	37
Figura 3 - Tríade orientadora do processo de treino.....	59
Figura 4 - Organização dos grupos de trabalho no Treino Complementar de 5/12/2016 a 11/12/2016	65
Figura 5 - Dinâmica dos dois avançados na 2ª fase de construção.....	83
Figura 6 - Marcações na 1ª fase de construção adversária	83
Figura 7 - Recuperar posição defensiva, pressionar portador	84
Figura 8 - Movimentações e linhas de passe dos jogadores sem bola.....	84

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Resultados do Questionário referente à equipa do Atlético CP	96
Gráfico 2 - Resultados do Questionário referente à equipa do Almancilense	96
Gráfico 3 - Resultados do Questionário referente à equipa do Atlético da Malveira	97
Gráfico 4 - Resultados do Questionário referente à equipa do CD Pinhalnovense	97
Gráfico 5 - Resultados do Questionário referente à equipa do FC Barreirense	97
Gráfico 6 - Resultados do Questionário referente à equipa do Lusitano VRSA	98
Gráfico 7 - Resultados do Questionário referente à equipa do Moura AC	98
Gráfico 8 - Resultados da Relação Média do Entendimento Coletivo de todos os adversários da amostra	100
Gráfico 9 - Resultado dos jogos em comparação com a percentagem de entendimento coletivo das respetivas apresentações	103
Gráfico 10 - Golos marcados em comparação com a percentagem de entendimento coletivo das respetivas apresentações	103
Gráfico 11 - Golos sofridos em comparação com as percentagens de entendimento coletivo em cada uma das respetivas apresentações	103

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Quadro Competitivo Campeonato Portugal Prio 16/17	15
Tabela 2 - Equipa técnica da S. U. 1º Dezembro 16/17 e respetivas funções	16
Tabela 3 - Equipa técnica da S. U. 1º Dezembro 16/17 após saída do treinador Hugo Martins e entrada do técnico Luís Loureiro.....	17
Tabela 4 - Análise SOWT do processo de estágio	19
Tabela 5 - Plantel S. U. 1º Dezembro 16/17.....	33
Tabela 6 - Entradas e saídas do plantel S. U. 1º Dezembro 16/17	34
Tabela 7 - Caracterização da Organização Ofensiva.....	38
Tabela 8 Caracterização da Organização Defensiva	42
Tabela 9 - Caracterização da Transição Defesa-Ataque.....	46
Tabela 10 - Caracterização da Transição Ataque-Defesa.....	48
Tabela 11 - Microciclo padrão com o treinador principal Hugo Martins.....	55
Tabela 12 - Microciclo padrão com o treinador principal Luís Loureiro	57
Tabela 13 - Microciclo padrão do Treino Complementar na S. U. 1º Dezembro	62
Tabela 14 - Sessão de treino complementar (CORE).....	66
Tabela 15 - Sessão de treino complementar (Membros Inferiores).....	66
Tabela 16 - Sessão de treino complementar (Membros Superiores)	67
Tabela 17 - Organização Ofensiva da equipa FC Barreirense 2016/2017	73
Tabela 18 - Organização Defensiva da equipa do FC Barreirense 2016/2017.....	76
Tabela 19 - Transições da equipa FC Barreirense 2016/2017.....	78
Tabela 20 - Esquemas Táticos da equipa FC Barreirense 2016/2017	80
Tabela 21 - Critérios observados da equipa Atlético CP	89
Tabela 22 - Critérios observados da equipa Almansilense.....	90
Tabela 23 - Critérios observados da equipa do Atlético da Malveira	91
Tabela 24 - Critérios observados da equipa CD Pinhalnovense.....	92
Tabela 25 - Critérios observados da equipa do FC Barreirense	93
Tabela 26 - Critérios observados da equipa Lusitano VRSA	94
Tabela 27 - Critérios observados da equipa Moura A	95
Tabela 28 - Resultados dos questionários dos jogadores da amostra, respetiva média, desvio padrão e coeficiente de variação	99
Tabela 29 - Resultados dos jogos presentes no estudo, percentagem do Entendimento Coletivo do vídeo respetivo, condições das equipas e pontos antes e depois das respetivas jornadas.....	101
Tabela 30 - Percentagem de entendimento coletivo em cada um dos sete jogos da amostra, resultados, golos e denominação.....	102
Tabela 31 – Programa do Dia do Futebol na Faculdade de Motricidade Humana, a 18 de Maio de 2017, “As Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol”...	111

Capítulo I - Introdução

1.1. Enquadramento do relatório de estágio

Este relatório de estágio aborda três áreas fundamentais no que diz respeito à intervenção de um treinador:

- a conceção de um modelo de jogo, mais propriamente forma de jogar de uma equipa;
- a conceção de um modelo de treino, no sentido de criar, desenvolver e aperfeiçoar essa mesma forma de jogar,
- a observação e análise de jogo, quer do rendimento da equipa, quer dos seus adversários, como complemento das duas áreas anteriores.

O modelo de jogo, o modelo de treino e o modelo de análise de jogo forma a tríade do qual o treino deve emergir diariamente (Castelo, 2009). Ou seja, o modelo de treino consiste na imposição dos princípios que estão na base da forma de jogar que o treinador pretende para a sua equipa, baseada na conceção dos exercícios e sessões de treino.

A criação e desenvolvimento do modelo de jogo de uma equipa deve ocorrer no processo de treino (Resende, 2002), e só será potenciada se os exercícios escolhidos a propiciarem (Azevedo, 2011), concebendo o modelo de treino de uma equipa.

A observação, análise e interpretação do jogo abrange todo o processo de recolha, análise e tratamento da informação acerca dos comportamentos, individuais e coletivos, da própria equipa (a nível de treino e/ou competição), e dos seus adversários.

O cruzamento destas três áreas vai influenciar e potenciar os recursos de uma equipa, no âmbito de atingir o sucesso desportivo. No contexto deste estágio, estas três áreas foram desenvolvidas na equipa sénior da Sociedade União 1º Dezembro, durante a época desportiva 2016/2017, que disputava o Campeonato Portugal Prio e a Taça de Portugal Placard.

1.2. Caraterização geral do estágio

1.2.1. Caracterização geral da Sociedade União 1º Dezembro

A S. U. 1º Dezembro é um clube localizado na vila de Sintra, na freguesia de S. Pedro de Sintra. Nasceu como a Sociedade Filarmónica União 1º Dezembro, fundada no dia 1 de Dezembro de 1880. Em meados de 1935, a direção propôs a criação de uma secção desportiva na Sociedade, que se veio a concretizar. Resultante da referida fusão e dada a necessidade de expandir a atividade desportiva, o Conde de Sucena doou, naquele mesmo ano, os terrenos onde está o complexo desportivo do 1º Dezembro. A 6 de Abril de 1938, o Clube foi inscrito na modalidade de Futebol na Associação de Futebol de Lisboa.

No futebol sénior masculino são de realçar os resultados desportivos obtidos em 2002, com a conquista da Taça da Associação de Futebol de Lisboa. No ano seguinte, o Clube subiu à 3ª Divisão Nacional e atingiu a quarta eliminatória da Taça de Portugal, considerado o melhor resultado de sempre a nível da região de Sintra, tendo sido eliminado pelo Sporting Clube de Portugal. No futebol sénior feminino, foram inúmeros os títulos conquistados pelas atletas do clube.

Na época desportiva 2016/2017, a equipa sénior de futebol S. U. 1º Dezembro disputou a Série G do Campeonato Portugal Prio, tendo sido eliminado da Taça de Portugal a 14 de Outubro de 2016 derrotado pelo Sport Lisboa e Benfica, com o resultado de 1-2.

1.2.2. Caracterização geral das condições de trabalho

Relativamente às infraestruturas do clube, o Campo Conde de Sucena inclui um campo de futebol 11 com respetivas bancadas, um campo de futebol 7 e um de futebol 5, todos eles com relvado sintético. Um dos projetos que a presente direção do clube pretende desenvolver é a construção de um ginásio e o melhoramento do departamento médico.

A equipa sénior é a única que treina geralmente pela parte da manhã. As equipas da formação realizam as suas sessões de treino no horário das 17:30h às 21:30h. O responsável pelo posto médico na parte da manhã e, consequentemente, da equipa sénior,

é o fisioterapeuta Nuno Magalhães, anteriormente apoiado por Diogo Santana que deixou o clube em finais de Dezembro de 2016. O departamento médico é constituído por uma sala que inclui quatro marquesas, uma secretária e diversas tecnologias e materiais de tratamento e recuperação, tal como uma zona de medicamentos.

No que diz respeito ao material de treino, a equipa sénior tem ao seu dispor 25 bolas oficiais do Campeonato Portugal Prio, marcas de 6 cores, jogos de coletes de quatro cores diferentes (10 de cada cor), 15 varas, 17 arcos, 4 escadas de agilidade, 1 bola medicinal, 6 barreiras grandes e 2 médias, 12 cones simples, 12 cones com possibilidade de colocar varas e 16 garrafas de água para encher. No campo podemos ainda contar com 4 balizas de futebol 7 móveis, 2 balizas de futebol 5 móveis e 8 mini balizas.

Todos os jogadores e elementos da equipa técnica, antes de todos os treinos dirigem-se à rouparia do clube, onde estão cestos com os seus equipamentos (à exceção de calças, que o clube não possui para disponibilizar) que são tratados diariamente pela técnica de equipamentos do clube. Os materiais pessoais dos treinadores são guardados no respetivo balneário dos mesmos.

Por fim, a equipa tem ainda ao seu dispor uma sala com capacidade para 36 lugares, aproximadamente, onde se realizam apresentações, reuniões e palestras.

1.2.3. Caracterização geral da competição

A equipa sénior da Sociedade União 1º Dezembro disputa o Campeonato Portugal Prio, organizado pela Federação Portuguesa de Futebol, na série G respetivamente.

Esta competição é o terceiro escalão do futebol em Portugal e entrou em vigor na época 2013/2014, para substituir as segunda e terceira divisões, com o nome Campeonato Nacional de Seniores, onde participam 80 equipas. A partir da época 2015/2016, o Campeonato Nacional de Seniores passou a denominar-se Campeonato de Portugal, com o nome de patrocínio Campeonato de Portugal Prio.

O Campeonato de Portugal é constituído por duas fases. A Primeira Fase é composta pelos 80 Clubes participantes, os quais são divididos em 8 séries de 10 Clubes. Em cada série, todos os clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado. O agrupamento das séries é elaborado de acordo com a localização geográfica dos clubes. Os clubes da Região Autónoma da

Madeira são colocados alternadamente nas séries mais a Norte e os clubes da Região Autónoma dos Açores nas séries mais a Sul, de acordo com a ordem das séries.

Os 2 Clubes melhor classificados em cada série qualificam-se para a Segunda Fase – Séries de Subida. Os 8 Clubes classificados do terceiro ao décimo lugar de cada série qualificam-se para a Segunda Fase – Séries de Manutenção/Descida. Na Segunda Fase – Séries de Subida, os 16 Clubes qualificados são divididos em 2 séries de 8 Clubes cada, aplicando-se a localização geográfica. Em cada série, todos os Clubes jogam entre si, duas vezes e por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado, para apuramento do primeiro classificado de cada série. Os dois Clubes classificados no primeiro lugar de cada série, que sobem automaticamente à Segunda Liga, jogam entre si um jogo final, em campo neutro, para apurar o Campeão de Portugal.

Os clubes que, no final da Primeira Fase, fiquem classificados em 7º, 8º, 9º e 10º lugares das Séries A, C, E e G são colocados, na Segunda Fase – Séries de Manutenção e Descida, nas Séries B, D, F e H, respetivamente. Os clubes que, no final da Primeira Fase, fiquem classificados em 7º, 8º, 9º e 10º lugares das Séries B, D, F e H são colocados, na Segunda Fase – Séries de Manutenção e Descida, nas Séries A, C, E e G, respetivamente.

Os restantes trinta e dois clubes qualificados mantêm-se nas respetivas Séries de Manutenção e Descida. Os clubes das Séries de Manutenção e Descida iniciam esta fase com 25% dos pontos obtidos na Primeira Fase e jogam entre si duas vezes, por pontos, uma na qualidade de visitante e outra na qualidade de visitado.

Os 2 Clubes classificados nos dois últimos lugares de cada uma das 8 séries de Manutenção e Descida descem automaticamente aos Campeonatos Distritais. Os 8 Clubes classificados em sexto lugar em cada uma das séries de Manutenção e Descida jogam uma eliminatória, cujo emparelhamento é determinado através da realização de um sorteio puro, que consiste em dois jogos, por pontos, um na qualidade de visitante e outro na de visitado.

Os 4 clubes vencidos nas eliminatórias referidas no número anterior descem aos campeonatos distritais. Os 4 quatro clubes vencedores das eliminatórias referidas no número 16 mantêm-se no Campeonato de Portugal. Os 40 Clubes classificados do primeiro ao quinto lugar nas 8 séries da Segunda Fase das Séries de Manutenção e Descida, bem como os 4 clubes vencedores das eliminatórias referidas no, mantêm-se no Campeonato de Portugal.

A Primeira Fase do Campeonato Portugal Prio da época 2016/2017 iniciou no dia 21 de Agosto de 2016 e na tabela 1 estão dispostas as séries com as respetivas equipas constituintes das mesmas.

Tabela 1 - Quadro Competitivo Campeonato Portugal Prio 16/17

Série A	Série B	Série C	Série D
GD Bragança	Amarante FC	AD Sanjoanense	FC Pampilhosa
Merelinense FC	Marítimo Da Madeira B	UD Oliveirense	Lusit. Vildemoinhos
J. Pedras Salgadas	FC Felgueiras 1932	CD Moimenta Beira	GD Gafanha
AD Oliveirense	Aliança FC Gandra	SC Salgueiros 08	Acad. Coimbra / SF
AD Limianos	CC Trofense	FC Cesarense	Anadia FC
GDU Torcatense	AR S Martinho	SC Coimbrões	Mortágua FC
SC Mirandela	AD Camacha	Gondomar SC	GD Tourizense
Vilaverdense FC	CF Caniçal	UD Sousense	RD Águeda
CDC Montalegre	FC Pedras Rubras	CD Cinfães	CD Gouveia
AD Ponte Barca	GD Torre Moncorvo	CD Estarreja	AD Nogueirense
Série E	Série F	Série G	Série H
Sport Benf C. Branco	SC Lusitania	SG Sacavenense	Louletano DC
SC Ideal	CD Mafra	Casa Pia AC	Moura AC
CD Fátima	Caldas SC	SU Sintrense	Farense
C. Carapinheirense	SC Praiense	Real Sport Clube	Sp. Viana Alentejo
Sertanense FC	SCU Torreense	GS Loures	CD Pinhalnovense
ARC Oleiros	UD Vilafranquense	AC Malveira	Grupo D. Fabril
UD Leiria	AC Alcanenense	SU 1º Dezembro	Lusitano VRSA
C Operário Desp	GC Alcobaça	Atlético CP	SCM Aljustrelense

GD Vitória Sernache	SC Angrense	C Oriental Lisboa	Os Armazenenses
Ass Naval 1º Maio	GDR Gafetense	FC Barreirense	SR Almansilense

Além do Campeonato Portugal Prio, correspondente ao terceiro escalão do futebol português, a Sociedade União 1º Dezembro disputou a Taça de Portugal, iniciando a competição na primeira eliminatória da competição no dia 4 de Setembro de 2016, num jogo disputado com o Sporting Clube Lusitânia, dos Açores.

1.2.4. Papel do estagiário na equipa técnica

De seguida, estão descritos na tabela 2 os elementos da equipa técnica da S.U. 1º Dezembro e respetivas funções:

Tabela 2 - Equipa técnica da S. U. 1º Dezembro 16/17 e respetivas funções

Nome	Função
Miguel Tavares	Diretor Desportivo
Hugo Martins	Treinador principal
Bruno Figueiredo	Treinador Adjunto
André Gomes	Treinador Adjunto / Preparador Físico
Carlos Daniel	Treinador de Guarda-Redes
Paulo Morais	Treinador Adjunto
Francisco Guimarães	Treinador Adjunto
Ricardo Laranjo	Treinador Adjunto / Observador
Nuno Magalhães	Fisioterapeuta

A interação com diversos agentes desportivos promovidas pelo processo de estágio, tal com as diferentes experiências e competências desenvolvidas, resultarão num aporte significativo de conhecimento, concluída esta etapa de formação. A disputa do Campeonato Portugal Prio, o nível de autonomia com a função desempenhada (treinador adjunto da equipa técnica) e o facto de esta ser liderada por um excelente profissional e amigo com muita experiência na área, pesaram na decisão para efetuar o estágio neste

clube. As funções desempenhadas enquanto treinador estagiário ao longo da época desportiva foram:

- Treinador adjunto
- Responsável pela análise e observação de adversários e da própria equipa;
- Corresponsável no planeamento, orientação e operacionalização das sessões de treino;
- Corresponsável pelo planeamento e operacionalização de trabalho complementar.
- Acompanhamento e participação nas atividades do clube.

Com a alteração de treinador, realizada após a 3ª jornada da 2ª fase/fase de manutenção, a 26 de Fevereiro de 2017, o staff técnico alterou-se ligeiramente, como apresentado na tabela 3.

Tabela 3 - Equipa técnica da S. U. 1º Dezembro 16/17 após saída do treinador Hugo Martins e entrada do técnico Luís Loureiro

Nome	Função
Miguel Tavares	Diretor Desportivo
Luís Loureiro	Treinador principal
Carlos Simões	Treinador adjunto
Bruno Figueiredo	Treinador Adjunto
André Gomes	Treinador Adjunto / Preparador Físico
Carlos Daniel	Treinador de Guarda-Redes
Paulo Morais	Treinador Adjunto
Bruno Pereira	Treinador Adjunto
Ricardo Laranjo	Treinador Adjunto / Observador
Nuno Magalhães	Fisioterapeuta

1.3. Finalidade e objetivos do relatório de estágio

A especialização nas diversas áreas do treino de futebol está em constante evolução. No entanto, a sua interdependência é indiscutível, pertencendo ao líder do processo - o treinador principal - a responsabilidade de gerir da melhor forma todas as áreas em questão.

Considerando que os fatores do treino são inseparáveis, a interdependência de todas as áreas e a sua utilização no processo treino em prol de melhor resultado na competição é determinante para ser alcançado.

Os meus objetivos de formação enquanto estagiário, centram-se essencialmente em quatro pontos:

- aplicar conhecimentos e metodologias adquiridas a nível académico em contexto prático;
- desenvolver a minha leitura de jogo desprovida do lado emocional;
- desenvolver competências de comunicação, de modo a que seja mais efetivo com os jogadores;
- desenvolver a capacidade de promover métodos e estratégias complementares ao treino, promovendo a prevenção de lesões e melhoria da performance dos atletas.

Pode-se então organizar os objetivos descritos pelas áreas de intervenção de estágio da seguinte maneira:

1. Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição - são objetivos neste estágio o desenvolvimento da minha capacidade de reflexão e análise do treino e do jogo, bem como a capacidade para desenvolver métodos e estratégias inseridas e complementares ao processo de treino. Além disso, realizar e aperfeiçoar apresentações de vídeo de jogos dos adversários e da própria equipa;
2. Área 2 – Inovação e Investigação - o objetivo principal nesta área de intervenção de estágio passa por analisar o impacto da observação do adversário nos jogadores da equipa da S.U, 1º Dezembro, no âmbito de procurar entender e aperfeiçoar a forma como a informação é recebido pelos atletas;
3. Área 3 – Relação com a Comunidade – pretende-se desenvolver sessões de formação com temáticas pertinentes no âmbito da modalidade, bem como a capacidade para promover eventos.

1.4. Estratégias implementadas

Para sistematizar as estratégias implementadas no processo de estágio, apresenta-se uma análise SWOT:

Tabela 4 - Análise SOWT do processo de estágio

Forças	Fraquezas
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão crítica na análise coletiva e individual no treino e competição; • Autoavaliação e reflexão constante do trabalho realizado • Disponibilidade total para a realização de tarefas de trabalho 	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptualização de uma metodologia treino de força a nível coletivo, orientada para a prevenção de lesões; • Conceptualização de um estudo, através de questionário aos jogadores, do impacto da observação do adversário e influência do mesmo;
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> • Partilha de conhecimento com técnicos provenientes de diferentes contextos e diferentes experiências • Estabelecer boas relações de partilha de experiências e conhecimento com todos os agentes do clube 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexão acerca do processo, com vista a soluções que o possam colmatar lacunas características do contexto em questão • Procurar mais autonomia no processo de tomada de decisão no treino e no jogo • Conflito de ideias com outros treinadores relativamente ao processo

1.5. Estrutura do relatório de estágio

Este relatório de estágio encontra-se dividido em seis capítulos relacionados entre si. O presente capítulo visa apresentar o enquadramento da atividade de estágio, a caracterização do contexto, as tarefas do estagiário e as finalidades, estratégias e objetivos do mesmo.

O segundo capítulo diz respeito ao enquadramento teórico de suporte à prática profissional, onde será apresentada uma revisão de literatura que defina o estado atual das temáticas que suportam a atividade do estagiário e o trabalho desenvolvido. Neste capítulo serão abordados as características do jogo de futebol e as abordagens que se

podem ter para o seu estudo, sendo uma fundamentação teórica dos temas relacionados com a modalidade e, com as áreas em desenvolvimento ao longo do relatório de estágio.

O terceiro capítulo aborda a realização da prática profissional, onde são abordados quatro subcapítulos. O primeiro aborda a caracterização do plantel da S. U. 1º Dezembro, incluindo as alterações que este sofreu ao longo da temporada. No segundo subcapítulo caracteriza-se a forma de jogar da equipa, sendo que no terceiro se aborda o treino inerente à mesma, baseado no planeamento e controlo do processo. No quarto subcapítulo apresenta-se a estrutura do modelo de análise e a sua operacionalização.

O quarto capítulo deste relatório consiste num estudo que tem como objetivo perceber o impacto que a apresentação de vídeos dos adversários tem nos jogadores da equipa sénior da S. U. 1º Dezembro, através de questionário.

O quinto capítulo trata o planeamento, operacionalização e análise de uma ação de formação para a comunidade, referente ao dia do futebol na Faculdade de Motricidade Humana, sobre “O treinar para competir: as diferentes dimensões do processo de treino no futebol”. Os profissionais convidados para o evento abordaram vários temas relacionados com o processo de treino, passando por várias áreas de intervenção.

Finalmente, no sexto capítulo, realiza-se uma reflexão e síntese sobre o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, onde se relacionam criticamente os conteúdos descritos e aprofundados no relatório, finalizando com as perspetivas futuras de desenvolvimento pessoal e profissional.

Capítulo II – Revisão da literatura

2.1. O jogo de futebol

O jogo de futebol encontra-se integrado nos desportos coletivos de invasão (Garganta & Pinto, 1998). Garganta e Gréhaigne (1999) analisam-no como um sistema, pelo facto de possuir componentes que integram outros sistemas, contemplando processos de decisão/decisões, tendo a capacidade de se modificar.

Segundo Garganta e Pinto (1998), o Futebol é caracterizado pela relação de oposição e cooperação, desenvolvido num contexto de imprevisibilidade, entre os elementos das equipas em confronto. A modalidade opõe duas equipas, formadas por onze elementos cada, num espaço de jogo claramente definido, onde estes realizam um conjunto de ações individuais e coletivas, com o objetivo de introduzir o maior número de vezes possível a bola na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza, procurando desta forma a vitória no jogo (Castelo, 2003).

Enquanto jogo desportivo coletivo, o Futebol, apesar de apresentar características semelhantes a todas as outras modalidades desportivas, possui diferenças que lhe conferem identidade própria (Silveira Ramos, 2002). O mesmo autor refere ainda que é o conjunto de ações individuais e coletivas que diferenciam o futebol de todas as outras modalidades. O resultado da relação de oposição expressa uma lógica interna que em cada sequência de jogo, gera uma dinâmica de movimento global, de um alvo ao outro, que pode inverter-se a cada instante (Garganta e Silva, 2000). Nesta relação de oposição, Castelo (2003) afirma que o jogo se desenvolve numa lógica de confronto permanente pela posse de bola, contemplando duas fases fundamentais do jogo: o ataque (processo ofensivo), que é determinado pela posse de bola, e a defesa (processo defensivo), que corresponde à procura da sua posse. Neste contexto, McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Franks, I. (2002) definem equipa como um sistema não linear auto-organizado.

As equipas que compõem o jogo caracterizam-se pela auto-organização através de dois princípios: o primeiro refere que o todo vai para além da soma dos elementos, dado que as interações que se estabelecem entre os componentes do sistema permitem atingir objetivos, que individualmente não seria possível; o segundo diz respeito à sensibilidade das equipas às condições iniciais, i.e., devido à interação dos elementos do

sistema, uma pequena alteração pode provocar efeitos de grandes ou pequenas dimensões (Button, C. et al, 2012). No entanto, os mesmos autores referem que a não linearidade do sistema deve-se à incerteza e incapacidade de prever anteriormente, como irão interagir a cada instante os elementos do sistema.

Concluindo, é seguro afirmar que o jogo de futebol, sendo visto como um sistema dependente de vários subsistemas (relações entre jogadores da mesma equipa e com adversários), varia entre momentos de estabilidade e momentos de instabilidade, que promovem a necessidade de transição para novos momentos auto-organizados de estabilidade.

2.2 O treinador

O treinador pode ser entendido como a figura central de qualquer equipa (Damale & Amoretti, 2008), que através do carácter da sua intervenção, consegue manipular o nível de desempenho dos seus jogadores e, consequentemente, o crescimento global da sua equipa.

A responsabilidade do sucesso desportivo de uma equipa e do alcance das metas/objetivos definidos pela organização ou direção de um clube, é atribuída, de uma forma geral, ao seu treinador (Flores, Forrest & Tena, 2012). De acordo com Garganta e Grêhaigne (2012), o treinador tem a função de planear o processo de treino da equipa para a competição e observar/analisar/avaliar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da própria equipa, de acordo com as estratégias definidas para defrontar os adversários (analisar e observar o comportamento dos jogadores em competição), entre muitas outras funções.

Sarmento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014) referem que o treinador tem quatro tarefas distintas, no que diz respeito à sua atividade: a preparação, isto é, a implementação de critérios para definir as estratégias eficazes de observação do jogo ou dos exercícios do treino; a observação, das equipas adversárias (in loco) e da própria equipa em competição, seguindo critérios previamente definidos; a avaliação, que consiste em analisar e interpretar a informação recolhida com vista a criar planos de intervenção que maximizem o rendimento individual e coletivo; a intervenção, que trata da operacionalização propriamente dita, no microciclo de treino, onde o treinador adapta e modifica os exercícios às particularidades da competição futura.

De acordo com Castellano e Alvaréz (2013), o treinador tem também a responsabilidade de fornecer feedback aos jogadores sobre o seu rendimento em competição. Nestas funções, é fundamental focar a análise nos aspetos da organização do jogo, tendo em consideração um conjunto de regras de gestão e ação (Catlin, 1994 citado por Garganta & Gréhaigne, 1999). Segundo Trapp (1975), citado por Garganta e Gréhaigne, (1999), estas derivam do modelo ou conceção de jogo. Vários autores defendem a existência de um modelo de jogo nos clubes, com o objetivo de estabelecer um conjunto de referências, princípios de ação e regras de gestão, no sentido de orientar e controlar o processo de treino (Garganta & Pinto, 1998; Garganta, 2000; Leal & Quinta, 2001).

Concluindo, o treinador é a figura central de uma equipa, que tem cada vez mais importância no sistema desportivo nacional e internacional, pois o seu cargo representa um dos núcleos centrais da sociedade desportiva (Araújo, 1998). Ser treinador implica melhorar as competências, modificar as atitudes e comportamentos (Araújo, 2008).

2.2.1. A intervenção do treinador

Silva (2008) afirma que o processo de conceção de jogo de uma equipa é orientado pelo modelo de jogo, através de princípios coletivos e individuais. Este modelo de jogo alicerça, numa relação mútua, o modelo de treino. Ou seja, o treino visa desenvolver um jogo especificamente pretendido pelo treinador para a sua equipa.

Além do modelo de jogo ser o ponto de partida no planeamento do processo de treino (Garganta & Pinto, 1998; Garganta, 2000; Leal & Quinta, 2001), deve também estar presente no mesmo (Resende, 2002). Sendo o exercício de treino elaborado com base nas ideias do treinador, Mesquita (2000) afirma que o modelo de treino consiste na definição da estrutura do processo de treino que permite operacionalizar e estabelecer uma elevada correlação com o modelo de jogo. A conceção e operacionalização do processo de treino traduzem-se em aspetos indispensáveis na potenciação e desenvolvimento dos jogadores, de acordo com aquilo que são as ideias do seu treinador (Oliveira, 2004).

Por último, o modelo de análise é fundamental no controlo do processo de treino em função do modelo de jogo apresentado pelas equipas em competição (Sousa, 2005; Vázquez, 2012). De acordo com Figueiredo (2015), este modelo deve ser um elemento fundamental nas rotinas de avaliação do processo de treino e competição, tanto da própria

equipa como dos adversários. A figura seguinte apresenta um esquema ilustrativo dos três vértices de intervenção do treinador e das tarefas inerentes às suas áreas de intervenção: Preparação, Observação, Avaliação e Intervenção (Figueiredo, 2015).



Figura 1 - Áreas de intervenção de um treinador (Figueiredo, 2015)

2.3. Modelo de jogo

A conceção de um modelo de jogo deve fundamentar-se na base do seguinte conceito: a posse ou não posse da bola (Castelo, 1996). De acordo com o mesmo autor, o futebol é um desporto coletivo que opõe duas equipas formadas por onze jogadores num espaço claramente definido, numa luta incessante pela conquista da posse da bola, com o propósito de a introduzir o maior número de vezes possíveis na baliza adversária, impedindo que esta entre na sua. Tendo em conta que o modelo de jogo se traduz numa determinada forma de jogar, é fundamental que o mesmo esteja representado em constante permanência no processo de treino e competição em futebol (Azevedo, 2011).

Segundo Caldeira (2013), o modelo de jogo traduz-se no conjunto de ideias que o treinador tem para a sua equipa relativamente à forma de jogar, que por sua vez, depende dos jogadores disponíveis e das interações entre os mesmos. O autor reforça a ideia referida por Castelo (1996), afirmando que o modelo de jogo não deve ser considerado como uma representação estática, mas sim dinâmica e flexível, em constante evolução. De acordo com Azevedo (2011), o planeamento do processo de treino é orientado pela

modelação do jogo de futebol, ideia que é partilhada por Leal e Quinta (2001), que referem a criação de modelos como um pressuposto essencial que dinamiza e orienta a definição de objetivos e seleção dos meios mais adequados para o processo de treino.

De acordo com Queiroz (1986) e Castelo (1996), em cada momento do jogo a alternância de tarefas (ou iniciativa de jogo) que cabem a cada uma das equipas, são consequências do facto de uma equipa deter, ou não, a posse da bola: processo ofensivo ou defensivo, respetivamente. Segundo os mesmos autores e Ramos (2009), o jogo tem duas fases fundamentais: o ataque (processo ofensivo) e a defesa (processo defensivo). Ou seja, a bola é o elemento material fundamental do jogo, na mudança das escolhas e dos objetivos táticos de cada equipa (Castelo, 2003).

Os princípios de jogo que caracterizam o modelo de jogo, são um conjunto de regras orientadores da ação do jogador, visando as respostas mais adequadas para os problemas do jogo (Garganta & Pinto, 1998). Estes comportamentos articulados entre si evidenciam uma identidade própria da equipa, traduzida numa organização funcional. O mesmo autor entende que organizações estruturais se representam na disposição dos jogadores no terreno de jogo, sendo estas estruturas dependentes da identidade da equipa em questão. Tanto no processo de treino como em situação de competição, uma equipa pode assumir diversas estruturas, mantendo as interações dos seus intervenientes - organização funcional.

O modelo de jogo assume-se como um conceito que nunca está fechado, pois quando concebido e operacionalizado, vai fornecer indicadores de modo a serem interpretados por quem o faz, no sentido de o ir gerindo e adaptando para estimular uma melhor qualidade do mesmo (Frade, 2003 citado por Azevedo, 2011). Ideia reforçada por Castelo (1996), referindo que o modelo de jogo de uma equipa nunca está acabado, sendo constantemente construído e modificado.

2.4. Modelo de treino

A essência do processo de treino é a indução de mudanças nos comportamentos dos atletas, estando o ensino/treino de habilidades dependente de uma análise que permita melhorar a performance desportiva (Hughes, 2005).

Mesquita (2000) refere o exercício de treino como um instrumento utilizado pelo treinador para transmitir as suas ideias e intenções aos jogadores, sendo o treino o momento crucial para a apreensão dos conteúdos pretendidos. Se o modelo de jogo é

fundamental para conceber e operacionalizar um processo de treino coerente e específico com o objetivo de criar uma ideia de jogo (Oliveira, 2004), o exercício é o principal meio de preparação dos jogadores e das equipas (Teodorescu, 1983 citado por Queiroz, 1986).

Oliveira (2004) afirma que a conceção do processo treino-competição deve caracterizar-se como um processo dinâmico no âmbito de ser orientado pelos procedimentos e decisões do treinador e jogadores. Teodorescu (1983), citado por Queiroz (1986), refere que a tarefa fundamental do treinador é criar exercícios que reproduzam parcial ou integralmente o conteúdo e a estrutura do jogo.

De acordo com Oliveira (2004), o exercício deve possuir uma caracterização específica e representativa dos comportamentos, individuais e coletivos, que o treinador pretende desenvolver ou consolidar, que guiem os jogadores e a equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho.

2.4.1. Prevenção de lesões

Uma grande preocupação que existe por parte dos treinadores, tanto no futebol como em qualquer modalidade, é o facto dos atletas se encontrarem nas melhores condições para treinar, permanentemente disponíveis para enfrentar as exigências do treino e da competição.

Neste sentido, a prevenção de lesões deverá ser encarada como um complemento indispensável do treino dos atletas, com vista à melhoria na preparação dos mesmos para a competição de alto rendimento desportivo (Romero Rodríguez & Tous-Fajardo, 2011). Dias (2011), recorrendo a um conjunto de trabalhos de outros autores, destaca alguns parâmetros importantes a ter em conta quando lidamos com atletas continuamente submetidos a uma elevada exigência física: Historial de Lesões; Défices de Controlo Postural e Proprioceptivo; e Défices de Força.

Todos estes fatores estão identificados como importantes no âmbito do risco de lesão, devendo ser valorizados e respeitados como todos as outras vertentes do treino (Dias, 2011).

No jogo de futebol, além de existir uma forte componente de contacto dos atletas, existe uma forte e frequente exigência de esforços de alta intensidade que levam alguns autores a considerá-lo como um desporto de elevado risco de lesão (Parkkari, J., Kujala, U. M., & Kannus, P., 2001). A necessidade de permanentes ajustes corporais nas ações dos atletas em situações do treino e do jogo, muitas delas a alta velocidade, surge

associada a movimentos de maior risco de lesão, mais propriamente as ações em sprint (Small et al., 2009), as mudanças de direção (Alentorn-Geli et al., 2009a) e as receções ao solo após salto em apoio unipedal (Durall et al., 2011).

Dias (2011) afirma que o fator de imprevisibilidade do jogo leva os atletas a serem submetidos a grande exigência física nos movimentos que executam, devido às perturbações e obstáculos que encontram. O autor reforça a ideia, referindo que o contexto que os rodeia leva-os a estar num estado de constante recolha de informação e rápidos ajustes, além do impacto existente nos variados contactos existentes na sua prática.

2.4.1.1. Fatores de risco de lesão no futebol

As estratégias de prevenção de lesões devem ter em consideração as diferenças existentes entre os atletas que compõem uma equipa, sendo que cada um deles está sujeito a diferentes fatores de risco (Dias, 2011).

Contudo, alguns destes fatores poderão ser considerados gerais, como a existência de um historial de lesão (Ekstrand et al., 2006), as alterações de controlo postural (Borghuis et al., 2008; Kiesel et al., 2011; Williams et al., 2001), fatores relacionados com a acumulação de fadiga (Carling et al., 2010; Small et al. 2010) e estados de *overreaching* (Mujika et al., 2004; Woods et al., 2002). Todos estes fatores poderão estar associados a lesões específicas, sendo que o risco varia de indivíduo para indivíduo. A elevada exigência física, tanto a nível físico como psicológico, está associada ao grau de impacto existente na modalidade (Sporis et al., 2011), sobretudo quando tratamos de atletas em condições como as do Campeonato Nacional de Seniores, onde existe uma grande variedade dos tipos de campo onde se joga.

Além das condições espaciais, o semiprofissionalismo característico da competição inerente ao Campeonato Portugal Prio leva a que o controlo da fadiga seja um aspeto importante a ter em conta no sentido da prevenção de lesões. Na literatura é referido que os empregos e a vida pessoal dos atletas fora do contexto de clube implica uma incapacidade por parte dos mesmos para recuperarem das cargas a que são submetidos de forma ajustada, contribuindo negativamente para a sua performance desportiva e, conseqüentemente, aumentar o risco de lesão (Carling et al., 2010; Ekstrand et al., 2004; Lago-Penas et al., 2011).

2.4.2.2. Estratégias de prevenção de lesões

O desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas traduz-se na capacidade dos mesmos para enfrentar as exigências do treino e da competição, estando fortemente associado à redução do risco de lesão (Dias, 2011).

Sporis et al. (2011) afirma que o desenvolvimento destas capacidades de forma individual, promove a capacidade específica dos jogadores de futebol de maneira mais eficiente do que o trabalho em grupo. No entanto, vários estudos efetuados no âmbito da prevenção de lesões no futebol, referem algumas estratégias concretas para problemas específicos da modalidade em questão, mais propriamente lesões musculares na face posterior da coxa (Arnason et al., 2008; Petersen et al. 2011), lesões da zona púbica (Engebretsen et al., 2010), entorses do tornozelo em indivíduos com e sem historial de lesão prévia (Kraemer & Knobloch, 2009, Tropp et al., 1985) e articulação do joelho (Alentorn-Geli et al., 2009).

De um modo geral, atletas que apresentam dificuldades em exercícios que solicitem capacidade de equilíbrio e estabilidade unipedal, devem ser acompanhados com maior cuidado por parte dos treinadores e departamento médico (Dias, 2011). Além disso, o autor refere que fatores como a falta de capacidade de aplicar força nos movimentos de flexão plantar do tornozelo, como também nos gestos de eversão do tornozelo e a incapacidade na flexão dorsal ativa do mesmo, devem ser encarados como importantes fatores de risco (Arnason et al., 2004; de Noronha et al., 2006) e trabalhados com os atletas. Em relação às estratégias para redução das lesões recidivas, tendo em conta que estão associadas a maior tempo de paragem do que a lesão inicial (Ekstrand et al., 2011a), devem incidir na intervenção preventiva sobre os principais fatores de risco que levaram à ocorrência da primeira lesão, uma vez que tendem a ser os mesmos que podem levar a uma recidiva (Croisier, 2004).

Consequentemente, é importante conhecer o estado dos jogadores e as suas sensações no dia-a-dia, mais propriamente a sua perceção relativamente às exigências da sua prática, sendo fundamental estabelecer uma relação profissional próxima e de confiança mútua com os mesmos, procurando perceber como estes se adaptam e quais as suas maiores dificuldades a receios a este nível (Dias, 2011).

2.5. Modelo de análise

O controlo do processo de treino das equipas, é sustentado pelo modelo de análise, em função do seu modelo de jogo (Sousa, 2005; Vazquez, 2012). Através dele, são retiradas informações do jogo, servindo para otimizar os comportamentos dos jogadores e da equipa na competição (Franks & McGarry, 1996 citado por Maçãs, 1997), isto no caso da análise da própria equipa.

A partir da avaliação da própria equipa e dos adversários, pretende-se adaptar o processo de treino, preparando a equipa para a competição (Ventura, 2013). Além do conhecimento próprio, uma equipa deve conhecer também a forma de jogar do seu adversário, no sentido de ter informação sobre as qualidades deste no plano técnico, tático, físico e psicológico (Amieiro, 2005; Castelo et al., 2000).

A observação de jogo, que contempla um processo de recolha, coleção, tratamento e análise de dados, assume-se como uma área de intervenção com um papel cada vez mais importante no sucesso e rendimento desportivo das equipas (Garganta, 2001).

2.5.1. Fases do jogo

O jogo de futebol desenvolve-se numa continuidade lógica de ação. O jogo envolve resolução dos diferentes contextos situacionais do jogo e a criação de condições facilitadoras, em espaços mais distantes que possam resultar na quebra da organização adversária e do equilíbrio tático da própria equipa. (Castelo, 2006). Os treinadores portugueses tendem a analisar o jogo de futebol, dividindo-o em quatro momentos (Sarmento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J., 2014):

- Organização ofensiva;
- Organização defensiva;
- Transição defesa-ataque;
- Transição ataque-defesa.

De acordo com os mesmos autores, os treinadores de nacionalidade portuguesa revelaram que, para além dos momentos de jogo, analisam aspetos como as bolas paradas ofensivas e defensivas (esquemas táticos) e as características individuais dos jogadores. Esta abordagem sugere-nos que as fases do jogo são estados dinâmicos, que compreendem intervalos de tempo variável, referindo-nos mais propriamente às fases de ataque e defesa. Entre esses momentos, existem transições de fase, que se traduzem numa

mudança instantânea do sistema. Reforçando esta ideia, Queiroz (1986) afirma que os modelos técnico-táticos devem descrever, de forma metódica e sistemática um conjunto de relações que se estabelecem entre os diferentes elementos de uma dada situação de jogo, definindo de forma concisa as tarefas e os comportamentos exigíveis aos jogadores, em função dos seus níveis de aptidão e capacidade.

No desenvolvimento das fases do jogo, as ações individuais e coletivas variam em cada uma das equipas. Este dinamismo resulta do facto de uma equipa deter, ou não, a posse de bola, definindo o processo ofensivo ou defensivo, respetivamente (Queiroz, 1986).

2.5.2. Análise qualitativa vs. Análise quantitativa

No que diz respeito à análise de jogo, podemos considerar dois tipos distintos: quantitativa e qualitativa. Nos dias de hoje, utilizam-se métodos mistos, pois não se considera que haja uma melhor do que a outra, tendo em conta que cada uma oferece uma forma diferente de entender e abordar o estudo da atividade física e do desporto (Anguera, Camerino & Castañer, 2012, citado por Sarmento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J., 2014). No entanto, os mesmos autores referem que os treinadores portugueses tendem a utilizar essencialmente um método de análise qualitativo dos padrões coletivos das equipas.

A análise quantitativa procura prever o desempenho de uma equipa, no sentido em que se acredita que eventos já ocorridos, irão realizar-se novamente de uma forma previsível observada anteriormente (Sarmento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J., 2014). James (2012) refere que este tipo de análise segue o princípio de que qualquer performance observada é consequência de fatores como a aprendizagem, habilidades motoras e variáveis situacionais. Portanto, um desempenho terá uma grande probabilidade de ocorrer novamente no futuro. No entanto, O'Donoghue (2009) refere que a análise da performance exclusivamente quantitativa nem sempre permite explicar os contextos, principalmente aqueles que, pela sua complexidade, podem possuir um conjunto de justificações para os dados recolhidos.

Tendo em conta que o jogo de futebol é caracterizado pela sua complexidade, tornando difícil o processo da sua observação e análise (Sarmento, Barbosa, Campaniço, Anguera & Leitão, 2013, citado por Sarmento, Anguera et al., 2014), a análise qualitativa

tem assumido cada vez mais importância, pois permite entender aspetos aparentemente não mensuráveis através de procedimentos quantitativos (Sarmiento et al. 2013).

2.5.3. Análise de jogo – etapas e procedimentos

As equipas técnicas caminham para desenvolver um trabalho exaustivo de caracterização das suas equipas e adversários, tendo como objetivo controlar e conhecer o maior número possível de variáveis que possam influenciar o rendimento desportivo (Caixinha, 2004 citado por Ventura, 2013). Para que seja possível simplificar e otimizar o processo de observação e análise de um jogo, este pode ser dividido em três momentos distintos: a preparação, a observação e a avaliação (Sarmiento, Pereira et al. 2014). Lopes (2005) refere-se também a este processo, dividindo-o em procedimentos a ter em conta antes, durante e depois da observação.

A preparação, sendo o primeiro momento que antecede a observação propriamente dita, é caracterizado pelo planeamento dos conteúdos a analisar, criando uma estratégia de observação, evitando direcionar a atenção do analista para situações que não tenham em conta o objetivo da mesma. A existência de uma observação *in loco*, ao adversário, ou seja, através de observação direta (Boloni, 2002; Sarmiento, Pereira et al., 2014) deverá ser efetuada o mais próximo possível da competição (Lopes, 2005). Os treinadores inquiridos por Sarmiento et al. (2014) revelam a necessidade de observar mais que um jogo, enquanto, Lopes (2005) e Ventura (2013) afirmam a necessidade de observação de pelo menos três jogos, completando que dois destes deverão acontecer em situação contextual semelhante à competição (Azenha, citado por Ventura, 2013; Lopes 2005). É, portanto, necessário determinar o número de jogos a observar, de acordo com as condições de trabalho ao dispor, por parte da equipa técnica.

No segundo momento, ou seja, durante a observação, o analista deve ter uma máquina, bloco de notas ou câmara de filmar e consultar a ficha de jogo caso seja possível. Para uma melhor qualidade na observação, procurar colocar-se num lugar elevado em relação ao relvado, com alguma distância dos adeptos (Lopes, 2005). No processo de recolha de informação, deve-se ter em consideração as seguintes categorias (Sarmiento, Pereira et al., 2014; Castelo, 2004; Garganta, 2001; Pereira citado por Ventura, 2013):

- os quatro momentos do jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva e transição defensiva), com descrição das dinâmicas globais

e dos padrões comportamentais coletivos, sectoriais, intersectoriais e individuais;

- os esquemas táticos (bolas paradas);
- as características individuais dos jogadores.

É também importante ter em consideração a situação que se está a observar, pois equipas que estão a ganhar apresentam normalmente um comportamento mais defensivo, enquanto equipas a perder apresentam um comportamento mais ofensivo (Machado, Barreira & Garganta, 2014), devendo o analista ser sensível a estes aspetos durante a observação. Segundo vários estudos citados por Ruiz-Ruiz, Fradua, Fernandez-García e Zubillaga (2013), as variáveis de contexto como o resultado do jogo, jogador expulso ou desvantagem numérica, local do jogo e a qualidade da oposição têm uma grande influência na performance das equipas.

Por fim, no terceiro momento deste processo, após a observação propriamente dita, deve-se identificar os comportamentos coletivos e individuais, em cada momento do jogo. Esta interpretação diz respeito à fase de avaliação, onde o analista deve transmitir as conclusões do processo de análise à equipa técnica, que por sua vez, as inclua no planeamento estratégico e na programação do processo treino, disponibilizando as informações na sua consideração mais relevantes aos jogadores (Lopes, 2005; Sarmiento, Pereira et al., 2014).

Através da observação e análise sistemática da própria equipa e adversários, obtêm-se dados e comportamentos importantes na contribuição para a performance e rendimento dos jogadores e do coletivo, permitindo ainda identificar e caracterizar as tendências evolutivas do jogo, sendo igualmente um instrumento de controlo e avaliação importante na prestação dos jogadores e das equipas (Castelo, 1996; Queiroz, 1986; Claudino, 1993; Maças, 1997).

Capítulo III – Gestão do Processo de Treino e Competição

3.1. Equipa Sénior da S. U. 1º Dezembro

3.1.1. Caracterização do plantel

O plantel da equipa sénior da S. U. 1º Dezembro começou a época desportiva de 2016/2017 com 25 jogadores. Ao longo do ano, foram efetuadas diversas alterações ao plantel inicial, com entradas e saídas de jogadores.

Com o desenvolver da competição, alguns jogadores deixaram de ser opção, ou por saída do clube, ou por lesão. A equipa finalizou a época com 25 jogadores inscritos. De seguida estão representados os jogadores do plantel, tal como as entradas e saídas do mesmo, nas tabelas 4 e 5 respetivamente.

Tabela 5 - Plantel S. U. 1º Dezembro 16/17

NOME	POSIÇÃO	IDADE
JOÃO MANUEL	GR	22
RICARDO NUNES	LE	20
ROMÁRIO	DC	23
JOÃO LIMA	DC	22
TIAGO CASIMIRO	MC	20
BRUNO MENDES	MA	26
OUMAR FARY	LD	28
MARTIM ÁGUAS	PL	23
RUIZINHO	MA	21
GONÇALO MARIA	MA	20
SANDRO GOMES	GR	20
PEDRO DIAS	MD	23
ABDOULAYE DIALLO	PL	20
RICARDO GOMES	MD	28
STEVE EKEDI	PL	25
RODRIGO CHANA	DC	19
PEDRO ROSÁRIO	MA	22

YORDAN	PL	24
LEO ARAÚJO	DC	24
YERSON PACHECO	MO	19
ZHENG	LD	26
HAN	MC	23
LEN	LD	21
KHADIME NADINE	GR	20
JOÃO GUILHERME	MA	21

Tabela 6 - Entradas e saídas do plantel S. U. 1º Dezembro 16/17

Saídas		Entradas		
Nome	Mês em que saiu do clube	Nome	Posição	Idade
Len	Novembro	Leonel Correia	MC	26
Khadime Nadine	Novembro	Damian Furtado	MA	21
Zheng	Dezembro	Diogo Baltazar	MD	22
Ricardo Gomes	Dezembro	Rui Gaspar (Sub19)	GR	18
Steve Edeki	Janeiro	Tristany (Sub19)	MC	17
Romário	Janeiro	Hugo Pina	MD	33
Abdoulaye Dialló	Janeiro	Valter Viegas	DC	
Yerson Pacheco	Janeiro	Nelson Landim	PL	19
Leo Araújo	Fevereiro	Sam	PL	21
Rodrigo Chana	Fevereiro	Benedito	MA	19
Pedro Dias	Março	Wilfredo Cabrera	MA	20
		João Grugel	MC	21
		Romário Morris	A	18
		Leo Navarro	DC	19
		Denzil Williams	DC	19
		Scara (Sub19)	MC	18

3.1.2. Objetivos

A construção de uma equipa, sendo um processo complexo, implica que jogadores e treinadores se envolvam num esforço comum e cooperativo (Araújo, 2000). Uma

componente com bastante influência no treino, e principalmente competição, é a psicológica. Neste sentido, a definição de objetivos surge como um dos métodos mais eficazes para a preparação mental dos atletas (Locke & Latham, 1990 citado por Alves & Brito, 2011).

O principal objetivo traçado pela direção do clube S. U. 1º Dezembro, decidido unanimemente com equipa técnica e plantel, foi a manutenção no Campeonato Portugal Prio. Aquando da troca de treinadores, foi a primeira condição a ser exigida pela direção aos novos técnicos, os quais concordaram em trabalhar para atingir essa mesma meta. Ao nível individual, os jogadores expressaram-se e chegou-se a conclusão que todos pretendiam jogar o mais possível, procurando sempre ser opção principal, o que levou a formular o objetivo como um compromisso de trabalho, no qual se pretendia potenciar as capacidades de todos os jogadores e, que todos os jogadores estivessem preparados para jogar em qualquer momento da época desportiva. Este objetivo criou coesão de grupo e competitividade em todas as sessões de treino, contribuindo para a evolução de todos os jogadores.

Os objetivos criam focos de atenção, servindo para agrupar um conjunto de pessoas desconhecidas em torno de uma causa comum, para regular a prestação e acompanhar a evolução dos resultados obtidos (Lança, 2013). O autor refere ainda que os objetivos devem ser “*SMART*”:

- *Specific*, objetivos formulados de forma específica e precisa;
- *Measurable*, os objetivos formulados de forma a poderem ser medidos e analisados;
- *Attainable*, os objetivos devem ser aceites por todos os elementos, devendo ser também alcançáveis;
- *Realistic*, os objetivos formulados devem ser contextualizados à realidade das possibilidades e dos meios que se dispõe.
- *Time-bound*, objetivos definidos com termos de duração.

Ao nível da competição Taça da Portugal Placard, formulou-se o objetivo de disputar todos os jogos com a ambição de chegar o mais longe possível na prova.

3.2. Modelo de Jogo

O modelo de jogo é uma ideia de jogo do treinador, constituída por princípios e comportamentos definidos em diferentes escalas, para os diferentes momentos do jogo

(organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque), e que se articulam entre si para criar uma identidade coletiva (Oliveira, 2004).

É com base no modelo de jogo concebido pelo treinador, que se estrutura e orienta o processo de preparação e treino dos jogadores e das equipas (Lucas, Garganta & Fonseca, 2002). A caracterização deste conjunto de ideias por parte do treinador e da equipa técnica, tem por base a observação e avaliação do grupo de jogadores que constituem a equipa, no âmbito de promover ao máximo as qualidades dos mesmos, sendo estes princípios e comportamentos concebidos no sentido de impedir que o adversário consiga criar situações de golo, controlando bem os espaços vitais e aproveitando os momentos com bola para criar desequilíbrios no mesmo.

Após a mudança de treinador, existiram algumas mudanças relativamente ao sistema de jogo da equipa. No entanto, o novo técnico optou por alterar o menos quanto possível os princípios e comportamentos da equipa, com a justificação de que não seria benéfico para os jogadores no sentido em que iriam ter alguma dificuldade em assimilar novas dinâmicas coletivas, a uma altura do campeonato tão próxima do final.

Nos próximos capítulos estão descritos os princípios e comportamentos característicos do modelo de jogo da equipa sénior da S. U. 1º Dezembro, em cada um dos momentos de jogo. Estes estão divididos por setores, que descrevem as diferentes escalas organização da equipa. O setor defensivo corresponde aos defesas centrais e laterais, o setor médio aos médios centro e ala, enquanto que o setor avançado integra o ponta-de-lança e o segundo avançado.

3.2.1. Sistema de jogo

O mais importante não é a forma como os jogadores se posicionam em campo no início do jogo, mas sim a forma como se relacionam entre si quando colocados nestas posições (Oliveira citado por Silva, 2008).

O sistema de jogo predominantemente utilizado pela equipa sénior da S. U. 1º Dezembro na época 2016/2017 foi o 1-4-2-3-1. Pouco depois do início da segunda fase, a cerca de três jornadas recorridas da mesma, aquando da mudança de treinador, foi também utilizado o 1-4-4-2. A equipa voltou ao sistema inicial a cerca de 6 jornadas do fim do campeonato. A equipa técnica concebeu outro sistema alternativo: o 1-3-2-3-2, quando procurava arriscar tudo para alcançar o golo.



Figura 2 – Ilustração do sistema Tático da S. U. 1º Dezembro 16/17

3.2.2. Organização Ofensiva

Ao nível da organização ofensiva, a equipa técnica liderada pelo treinador Hugo Martins operacionalizou uma ideia de jogo ofensiva em que as dinâmicas são criadas em função da zona da bola, do posicionamento e organização do adversário, apelando muito à criatividade dos jogadores neste processo, principalmente ao nível do setor médio e ofensivo. Na tabela seguinte estão expostos os princípios para a execução da ideia de jogo pretendida, dividindo o processo ofensivo em três subfases.

A 1ª subfase do processo ofensivo diz respeito à criação de ações ofensivas, correspondendo à passagem da bola da linha defensiva para a linha de médios ou a passagem desta para o meio campo ofensivo. A 2ª subfase do processo ofensivo baseia-se na criação de situações de finalização, correspondendo à forma como a equipa deve procurar criar essas oportunidades. Por fim, a 3ª subfase do processo ofensivo diz respeito às situações de finalização propriamente dita e à forma como a equipa se posiciona neste momento.

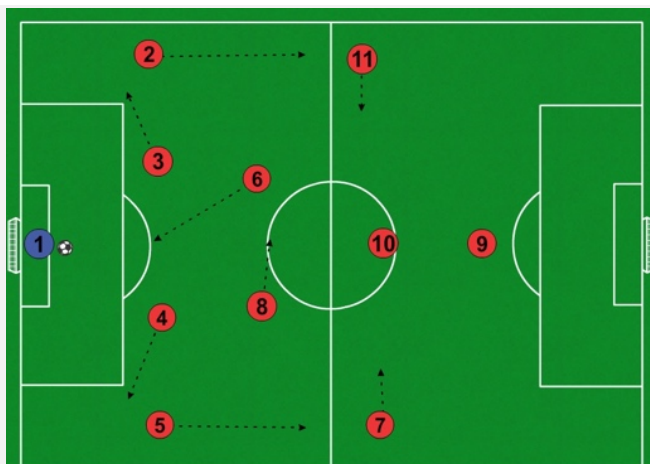
Na tabela 6 estão apresentados os princípios e comportamentos que orientam o comportamento dos jogadores no processo ofensivo, de acordo com a ideia de jogo do treinador Hugo Martins e respetiva equipa técnica.

Tabela 7 - Caracterização da Organização Ofensiva

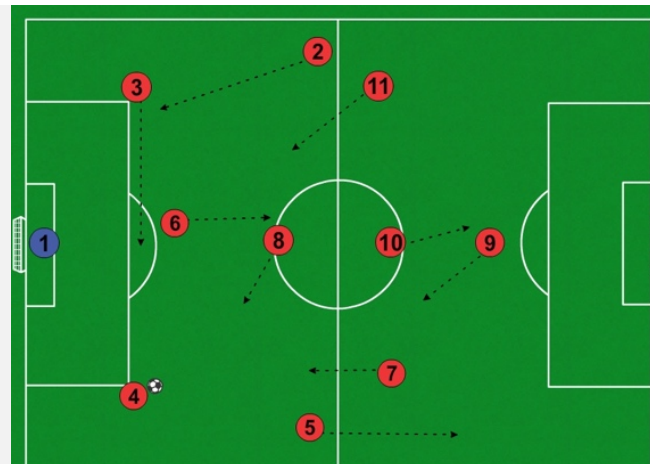
SUBFASE DE JOGO	SETOR	PRINCÍPIOS	COMPORTAMENTOS
1ª subfase (criação de ações ofensivas)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Defesas centrais em largura - Defesas laterais em profundidade (linha de meio campo) 	<ul style="list-style-type: none"> - Defesas centrais procuram linha de passe mais segura e mais próxima - Quando pressionados, procurar a profundidade do avançado
	Médio	<ul style="list-style-type: none"> - Médios defensivos procuram criar superioridade no espaço interior criando linhas de passe aos DC - Médios ala em largura e profundidade 	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar movimentos de apoio para receber a bola - Movimentos opostos de apoio em rutura dos dois médios - Médios ala em movimentos interiores (abrir espaço aos laterais; ganhar segundas bolas em caso de jogo direto)
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Ponta-de-lança em movimento de rutura a explorar profundidade - Médio ofensivo a procurar desmarcação de apoio para receber a bola 	<ul style="list-style-type: none"> - PL procura profundidade entre defesa central e lateral adversários - Médio ofensivo no espaço entre linha média e defensiva adversária
2ª subfase (criação de situações de finalização)	Defensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Subir a linha defensiva para a linha do meio-campo 	<ul style="list-style-type: none"> - Centrais dão cobertura ofensiva ao portador da bola - Laterais dão largura e profundidade (permutas com os médios alas) dando superioridade nos corredores

3ª subfase (Finalização)	Médio	- Variação do centro de jogo	<ul style="list-style-type: none"> - Um médio como cobertura outros a dar mobilidade na ocupação dos espaços entre linhas - Quando em inferioridade, utilizar apoios interiores para mudar de corredor (médios centro)
	Ofensivo	<ul style="list-style-type: none"> - Procurar combinações com os médios - Movimentos opostos PL, médio ofensivo (apoio /rutura) 	<ul style="list-style-type: none"> - Médios ala alternam entre movimentos de apoio no corredor central e largura e profundidade - Ponta-de-lança e Médio ofensivo alternam entre movimentos de apoio e rutura na linha defensiva adversária
	Defensivo	- Subir a linha defensiva para a 2ª bola (bola que foi intercetada ou cortada e não se encontra na posse de nenhuma equipa)	<ul style="list-style-type: none"> - Centrais preparados para uma 2ª bola mais longa, e possível transição ofensiva adversária; - Laterais a criar situações de superioridade nos corredores
	Médio	- Aproximação às zonas de finalização	<ul style="list-style-type: none"> - Médio ofensivo em zona de finalização - Médios centro à entrada da área para 2ª bola ou passe atrasado
	Ofensivo	- Finalizar	- Médio ala do lado contrário à bola ataca o 2º poste, avançado e médio ofensivo alternam entre zona de penákti e 1º poste.

Exemplos



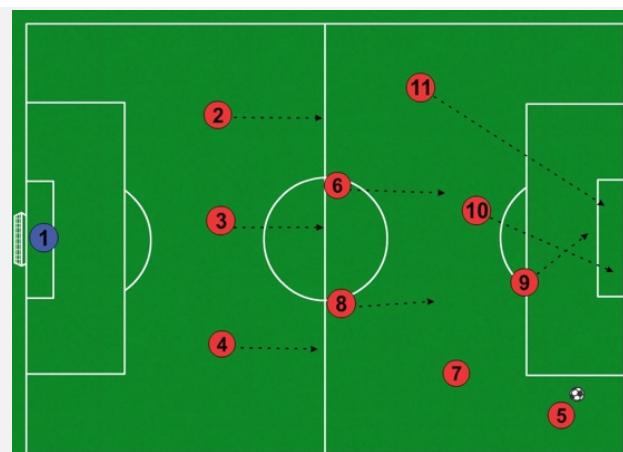
Saída de bola



1ª subfase de construção



2ª subfase de construção



3ª subfase de construção

3.2.3. Organização Defensiva

O modelo de jogo consiste na criação de um conjunto de referências necessárias para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, nomeadamente no que respeita aos princípios, aos métodos e aos sistemas de jogo (Queiroz, 1986).

Em relação à organização defensiva da S. U. 1º Dezembro, a equipa técnica operacionalizou o método defensivo zona pressionante, tendo como referências de execução um bloco médio/baixo e um equilíbrio fundamental na distância entre o guarda-redes e a linha defensiva. Através de zonas e indicadores de pressão, as referências defensivas são a bola, o espaço e o adversário. Os conceitos de “bola coberta” e “bola descoberta” foi um aspeto bastante trabalhado com a equipa, no sentido de promover uma boa adaptação comportamental da linha defensiva a cada uma das situações: encurtar o espaço em relação aos setores mais avançados da equipa (bola coberta) ou encurtar o espaço em relação à própria baliza (bola descoberta).

Na tabela 7 estão apresentados os princípios do método de jogo defensivo da equipa, dividindo este nas mesmas três subfases do processo ofensivo, sendo neste caso referente à forma como a equipa defende o processo ofensivo adversário.

Tabela 8 Caracterização da Organização Defensiva

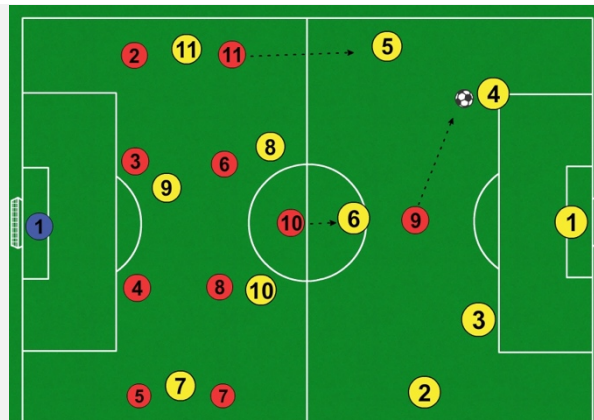
SUBFASE DE JOGO	SETOR	PRINCÍPIOS	COMPORTAMENTOS
1ª subfase (criação de ações ofensivas)	Defensivo	- Encurtar o espaço em relação à linha média	- Encurtar os espaços em relação aos jogadores imediatamente à sua frente; - Estar preparado para um passe em profundidade do adversário; - Coordenar os seus movimentos com os outros defesas, alinhando o seu posicionamento para criar uma linha defensiva horizontal.
	Médio	- Encurtar os espaços aos médios adversários	- Médio ofensivo pressiona o adversário, cortando linha de passe para o médio defensivo adversário; - Médios encurtam espaços, aproximando dos médios adversários. - Médios ala procuram pressionar e fechar as linhas de passe para os laterais adversários.
	Ofensivo	- Pressionar a linha defensiva adversária	- Ponta-de-lança pressiona o central que recebe a bola do GR adversário, alternando com o Médio Ofensivo em caso de mudança de corredor adversária (central para central;
2ª subfase (criação de situações de finalização)	Defensivo	- Defesa em linha, jogando com o fora-de-jogo. - Defesa Central do lado da bola é a referência para a linha defensiva horizontal.	- Centrais sempre atentos à sua posição em relação aos laterais, estando sempre preparados para os movimentos de apoio ou de ruptura dos avançados adversários (posição dos apoios; - Laterais coordenados com os centrais para criar uma linha defensiva horizontal, atentos às desmarcações dos extremos adversários.

3ª subfase (Finalização)	Médio	- Impedir a inferioridade numérica, promovendo a igualdade ou superioridade.	- Pressionar os jogadores perto da bola, médio mais distante dá equilíbrio na zona central. - Médios ala muito atentos às subidas dos laterais adversários, acompanhando-os para impedir situações de inferioridade no corredor.
	Ofensivo	- Impedir a inferioridade numérica, promovendo a igualdade ou superioridade.	- Ponta-de-lança procura ocupar a zona central do 6 adversário, de modo a impedir que a bola volte a este espaço.
	Defensivo	- Defesas centrais sempre dentro de área (corredor central); - Marcação individual dentro de área.	- Defesas centrais e laterais do lado contrário procuram fechar a zona em frente à baliza em situação de cruzamento; - Defesa lateral procura impedir cruzamentos ou fechar dentro quando a bola está no lado contrário.
	Médio	- Impedir a inferioridade numérica dentro de área - Ocupação da entrada da área para prevenir segundas bolas	- Médio atentos a movimentos dos médios adversários na área; - Ocupar a zona central junto à entrada da grande área; - Se central desposicionar, médio defensivo procura ocupar o espaço central. - Médios ala preparados para segundas bolas nos corredores laterais.
	Ofensivo	- Preparar segundas bolas e transição para o ataque.	- Ponta-de-lança sempre preparado para transição ofensiva;

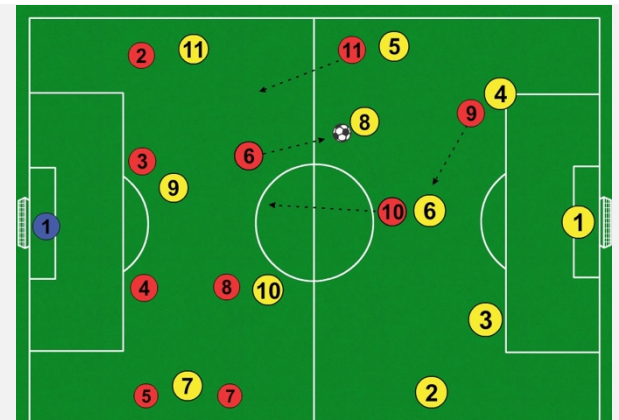
Exemplos



Sistema tático defensivo



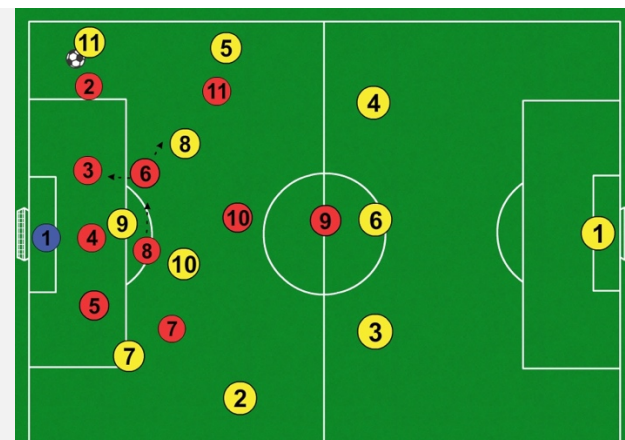
1ª subfase - Momento de pressão



2ª subfase – Criação de superioridade numérica



2ª subfase – Momento de pressão lateral



3ª subfase – Situação de cruzamento

3.2.4. Transição Defesa-Ataque

O momento de transição defesa-ataque ou transição ofensiva caracteriza-se através dos comportamentos assumidos durante os segundos que se seguem à recuperação da posse de bola (Oliveira, 2004). Estes instantes são de extrema importância, uma vez que as equipas se encontram momentaneamente desorganizadas para o novo momento que têm de assumir.

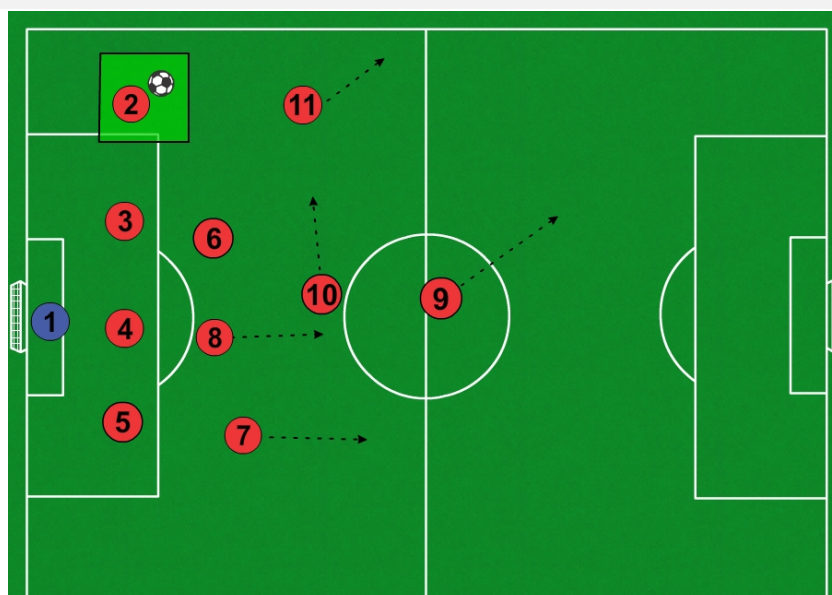
Para o momento de transição ofensiva a equipa técnica definiu como grande princípio a exploração da desorganização defensiva adversária, e em caso de inferioridade numérica, manter a posse de bola. Este momento transmite a clara ideia de que os segundos após a recuperação da posse de bola são importantes para explorar a desorganização do adversário. No entanto, em situação de impossibilidade de explorar essa desorganização, é preferível manter a posse de bola e passar a organização ofensiva, obtendo o controlo do jogo.

De modo a que estes objetivos sejam atingidos, seguiam-se os seguintes princípios orientadores de comportamentos dos jogadores no processo de transição ofensiva / transição defesa-ataque, representados na tabela 8.

Tabela 9 - Caracterização da Transição Defesa-Ataque

SECTOR	DEFENSIVO	MÉDIO	OFENSIVO
Princípios	- Procurar tirar a bola da zona de pressão; - Mudar rapidamente o centro de jogo ou procurar os corredores laterais quando se recupera a bola no corredor central.		
Comportamentos	- Subida de um dos laterais (dependendo da zona de recuperação da bola), procurando a profundidade	- 1ª passe rápido, procurando jogadores em largura e profundidade; - Se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola.	- Ponta-de-lança a procurar a profundidade, médio ofensivo a procurar movimento de apoio; - Se não houver vantagem ou igualdade numérica, manter a posse de bola.

Exemplo



Recuperação de bola no corredor lateral do setor defensivo, com movimentos de apoio e procura do espaço em profundidade e largura

3.2.5. Transição Ataque-Defesa

O momento de transição ataque-defesa ou transição defensiva caracteriza-se através dos comportamentos que se devem adotar durante os segundos que se seguem à perda da posse de bola (Oliveira, 2004).

Para o momento de transição defensiva, a equipa técnica definiu como grande princípio recuperar a bola o mais rápido possível. Este princípio implica uma rápida e forte reação à perda de posse de bola por parte dos jogadores, de modo a voltar ao controlo do jogo.

Com o intuito de atingir estes objetivos, pretendia-se que a equipa atuasse perante os princípios orientadores de comportamentos dos jogadores no processo de transição defensiva, apresentados na tabela 9.

Tabela 10 - Caracterização da Transição Ataque-Defesa

SECTOR	DEFENSIVO	MÉDIO	OFENSIVO
Princípios	<ul style="list-style-type: none">- Jogador que perde a bola procurar pressionar portador de imediato;- Jogadores mais próximos da bola procurar fechar linhas de passe curtas;- Jogadores mais longe da bola procuram equilibrar a equipa.		
Comportamentos	<ul style="list-style-type: none">- Subir linhas para pressionar desmarcações de apoio ao portador da bola, ou recuar se realizarem desmarcações de rutura;- Fechar o espaço central.	<ul style="list-style-type: none">- Pressionar as zonas perto da bola;- Equilibrar a equipa no corredor central.	<ul style="list-style-type: none">- Ponta-de-lança procura pressionar a linha defensiva, impedindo a solução atrasada para o passe.
Exemplos			
			
Perda de bola no corredor central		Perda de bola no corredor lateral	

3.2.6. Esquemas Táticos

3.2.6.1 Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos definiu-se marcação à zona como principal método defensivo. No entanto, em alguns jogos, utilizou-se marcação mista, com marcação individual a alguns jogadores adversários. A equipa organiza-se da seguinte maneira:

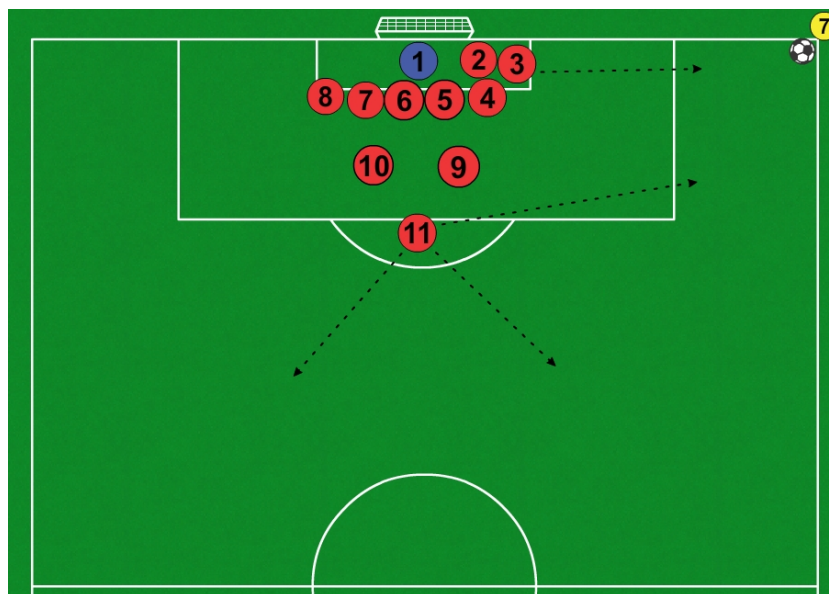


Ilustração 1 - Esquema tático nos cantos defensivos

- nº 2 no primeiro poste;
- nº 3 no espaço adiantado entre poste e linha pequena área;
- nº 4, 5, 6, 7 e 8 formam linha de 4 em cima da linha frontal de pequena área;
- nº 9 e 10 formam linha de 2 na zona da marca de penálti;
- nº 2 e 11 saem na contenção quando há canto curto com 1 ou 2 adversários);
- nº 11 à entrada de área.

O jogador que se coloca na entrada da área é o primeiro jogador a realizar movimentos para realizar transição ofensiva. Em diversas situações, após a marcação do canto, este jogador sai em velocidade para os corredores laterais ou central procurando surpreender o adversário caso a equipa recupere a posse de bola. Caso o adversário efetue canto curto, este jogador acompanha um adversário que saía da sua zona, tal como o jogador nº 3.

3.2.6.2. Cantos Ofensivos

Nos cantos ofensivos foram pré-definidos três tipos de esquemas táticos:

- Canto Longo com indicação gestual do marcador do canto.
- Canto Curto com combinação direta, progredindo com cruzamento ou remate cruzado (1).
- Canto Curto, com um jogador próximo do marcador, que procura colocar a bola na área. (2).

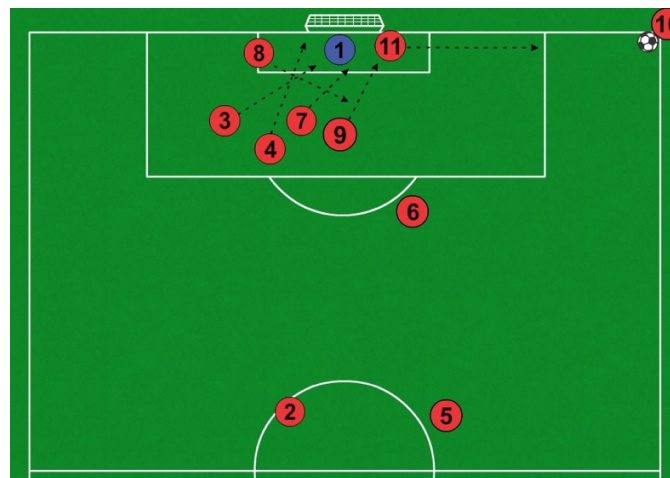


Ilustração 2 - Esquema tático no canto ofensivo longo



Ilustração 3 - Esquema tático no canto ofensivo curto 1

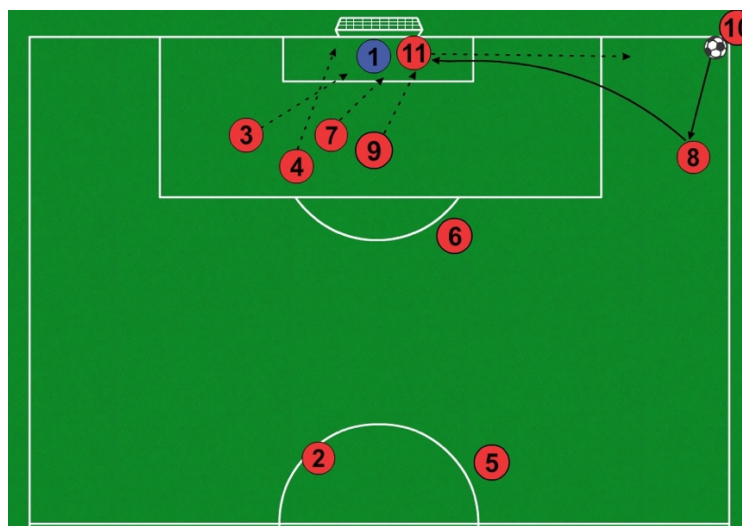


Ilustração 4 - Esquema tático no canto ofensivo curto 2

Todos os jogadores têm funções diferentes de acordo com as zonas a explorar, que se traduzem na zona do primeiro poste, zona do segundo poste, zona central e penalti, cobertura ofensiva à entrada da área.

Em situações estratégicas, em que era necessária uma adaptação ao adversário, diferente das dinâmicas habituais, foram utilizadas outro tipo de movimentações, procurando explorar fragilidades defensivas do adversário, previamente analisadas. Por exemplo, situações de canto explorando a entrada da área para finalização.

3.2.6.3. Livres defensivos

Geralmente nos livres defensivos laterais, a barreira é composta por dois elementos, no entanto, neste tipo de situações, o guarda-redes toma a decisão de colocar mais ou menos jogadores. Os outros jogadores organizam-se marcando a zona, colocando a linha na zona mais confortável ao guarda redes (entre linha de pequena área e grande área, dependendo de onde é efetuada a marcação) e, dois jogadores com a responsabilidade de defender a entrada da área (segundas bolas) são responsáveis pelo primeiro movimento ofensivo após recuperação da posse de bola.

Nos livres frontais defensivos, o Guarda-Redes é responsável por organizar a barreira, tomando a decisão do número de jogadores necessários para a sua constituição (geralmente quatro ou cinco). Os jogadores fora da barreira defendem a zona, sempre que possível fora da área. Nestes casos, o Ponta-de-lança do lado contrário ao livre não defende, procurando o corredor central, sendo referência para transição ofensiva.

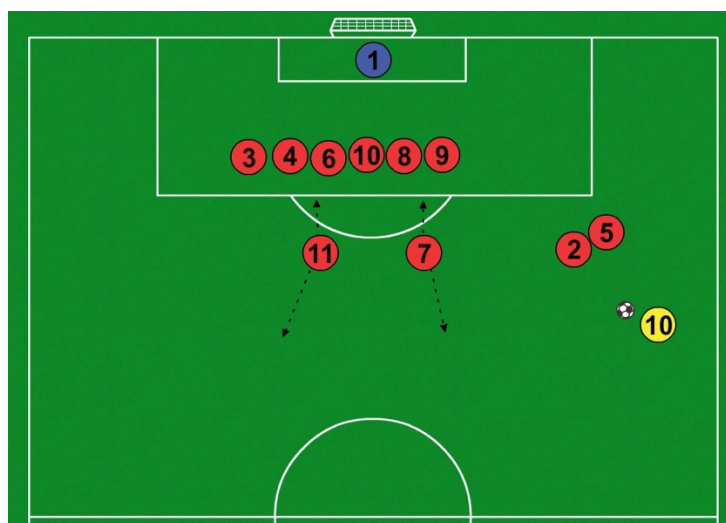


Ilustração 5 - Esquema Tático nos livres defensivos

3.2.6.4. Livres Ofensivos

Nos livres ofensivos frontais, as situações mais utilizadas são os batidos diretamente na baliza. Nos livres laterais ofensivos definiu-se dois tipos de ação, o longo e o curto.

As duas situações apresentadas nas ilustrações 6 e 7 são referentes aos dois, respetivamente. No caso dos livres laterais, o foco do marcador do livre é a colocação da bola na zona do primeiro poste, onde os jogadores vão atacar a bola e onde o guarda-redes adversário tem maior dificuldade de defesa.

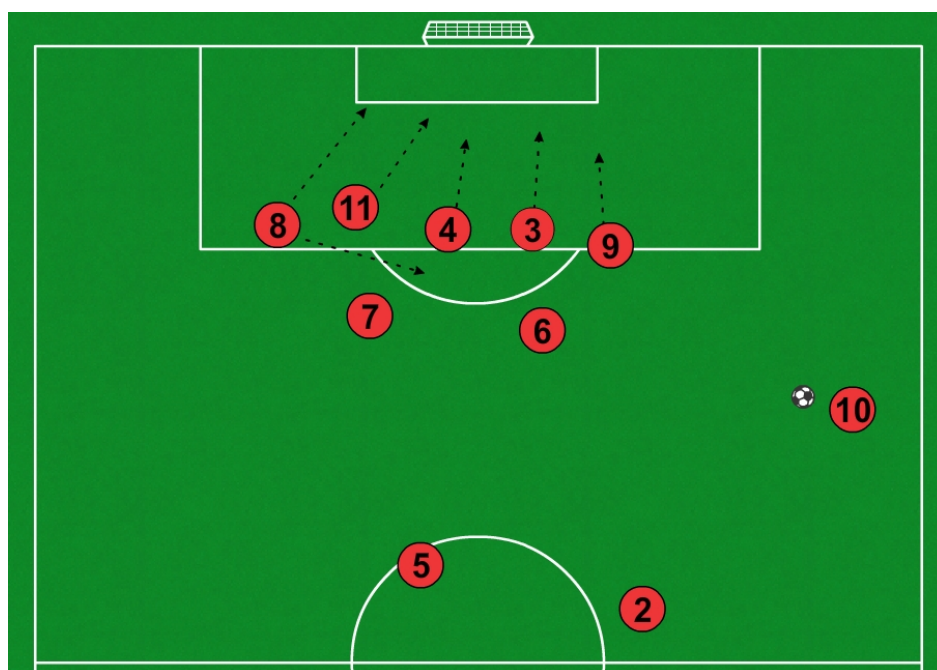


Ilustração 6 – Esquema Tático no livre lateral ofensivo longo

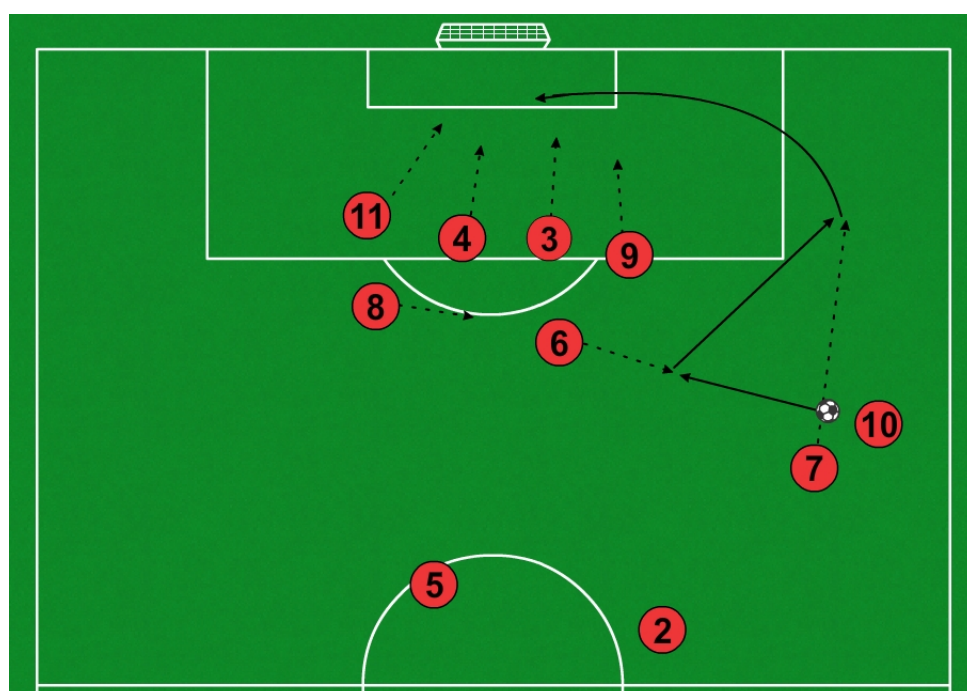


Ilustração 7 – Esquema Tático no livre lateral ofensivo curto

3.3 Modelo de treino

Oliveira (2004) afirma que o modelo de jogo é fundamental para conceber e desenvolver um processo de treino coerente e específico com o objetivo de criar uma forma de jogo. O autor afirma que o planeamento do processo de treino e competição deve basear-se numa estreita relação entre ambos os momentos, condicionando assim os procedimentos e decisões do treinador e jogadores. Neste sentido, o processo de treino procura desenvolver comportamentos específicos, i.e., a construção de uma forma de jogo que surge da organização comportamental nos momentos defensivos, ofensivos, transição ataque-defesa e defesa-ataque (Silva, 2008).

Mesquita (2000) refere que o exercício de treino é um instrumento utilizado pelo treinador para transmitir as suas ideias e intenções que pretende para a equipa aos jogadores, sendo um momento crucial para a apreensão dos conteúdos de treino e jogo pelos atletas. Oliveira (2004) consolida esta ideia, afirmando que o exercício deve possuir uma caracterização específica representativa dos comportamentos, individuais e coletivos, que o treinador pretende desenvolver ou consolidar, guiando os jogadores e consequentemente a equipa, a uma melhoria qualitativa e quantitativa de desempenho.

Em relação à tomada de decisão do jogador, é mais considerada ao nível da relação do indivíduo com o contexto/ambiente e surge através das interações do próprio com os constrangimentos contextuais ao longo do tempo, para os objetivos funcionais específicos a que é sujeito (Araújo, Davids & Hristovski, 2006). Os autores sugerem que o processo treino tem como ferramenta principal o exercício, que deve ser manipulado pelo treinador com o objetivo de promover os comportamentos pretendidos na construção da forma de jogo coletiva.

3.3.1. Operacionalização do período competitivo

A chegada do treinador Hugo Martins e de mim próprio ao clube concretizou-se a 3 de Outubro de 2016. Este capítulo pretende caracterizar o planeamento e periodização da época 2016/2017, desde então até à saída do então líder da equipa técnica.

Tendo já decorrido quatro jornadas do período competitivo (1ª fase do Campeonato Portugal Prio), a programação de todo o processo diz respeito ao período

competitivo desde a quinta jornada até à mudança de equipa técnica, que ocorreu à 3ª jornada da 2ª fase de Manutenção, a 26 de Fevereiro de 2017.

O microciclo define-se como a unidade mais básica pela qual o treinador organiza as sessões de treino (Castelo, 1996). Assim sendo, foi considerado como microciclo o período entre dois jogos oficiais. Durante o período competitivo, a equipa técnica liderada por Hugo Martins definiu um microciclo padrão correspondente a cinco sessões de treino e um momento competitivo.

O padrão semanal pretende preparar o próximo jogo, tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte (Oliveira citado por Silva, 2008). Ambas as equipas técnicas criaram um microciclo padrão que orientou o planeamento de cada microciclo do período competitivo. Na tabela 10 está representado o microciclo padrão durante o período competitivo, sob a liderança do treinador Hugo Martins.

Tabela 11 - Microciclo padrão com o treinador principal Hugo Martins

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Análise coletiva do rendimento da equipa		Treino complementar	Treino Complementar	Velocidade específica	Lúdico	
Recuperação ativa	Folga	Força específica	Análise coletiva do próximo adversário	Finalização	Velocidade analítica	Jogo
		Microprincípios de jogo	Macroprincípios de jogo	Esquemas táticos		

Interpretando as informações presentes na tabela anterior, na segunda-feira (primeira sessão de trabalho semana) realiza-se a análise coletiva do rendimento da equipa no jogo anterior, utilizando meios audiovisuais, efetua-se o trabalho de recuperação dos atletas e adaptação das cargas aos jogadores menos utilizados e não utilizados, e realiza-se a correção dos aspetos negativos observados durante a análise coletiva.

No segundo treino semanal, quarta-feira, os exercícios utilizados caracterizam-se por possuir espaços reduzidos, com um número reduzido de jogadores e de duração curta, além de exercícios em que se trabalham princípios gerais do modelo de jogo da equipa e efetua-se o trabalho complementar de força com vista à melhoria da performance física e prevenção de lesões.

Na quinta-feira, dia da semana correspondente ao terceiro treino, efetua-se a apresentação do adversário do jogo seguinte através de meios audiovisuais, dá-se lugar a exercícios mais globais, com espaços de ação maiores, com mais jogadores e com uma duração maior, trabalhando macroprincípios do modelo de jogo da equipa. Caracteriza-se também por ser o segundo dia de trabalho complementar de força com vista à melhoria da performance e prevenção de lesões.

No quarto treino semanal (sexta-feira), realizam-se exercícios de finalização, além de uma operacionalização da estratégia coletiva da equipa para o jogo seguinte, através da adaptação dos macroprincípios do modelo de jogo da equipa ao adversário seguinte. É também o dia da semana em que se trabalham os esquemas táticos nas bolas paradas.

Em relação ao sábado (quinto treino semanal), realizam-se exercícios que promovem a libertação emocional dos atletas, tais como meinhos e jogos lúdicos, seguidos de velocidade de execução e velocidade de reação, com duração reduzida.

Com a saída do treinador Hugo Martins do clube, uma das alterações que foram efetuadas pelo novo líder da equipa técnica Luís Loureiro corresponderam à troca de segunda-feira com a terça-feira, a folga passou a ser entre o jogo e o primeiro treino da semana seguinte. Em relação à análise coletiva do próximo adversário, passou-se a realizar à sexta-feira, ao invés de quinta-feira. O treino complementar passou o seu lugar de quarta e quinta-feira para terça-feira.

Para melhor entender essas alterações, apresenta-se na tabela 12 o microciclo padrão concebido pelo técnico Luís Loureiro, e respetivas alterações nos conteúdos do mesmo em relação ao praticado por Hugo Martins.

Tabela 12 - Microciclo padrão com o treinador principal Luís Loureiro

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Folga	Análise coletiva do rendimento da equipa	Treino complementar	Treino Complementar	Análise coletiva do próximo adversário	Lúdico	Jogo
	Resistência específica	Resistência específica	Macroprincípios de jogo	Finalização Esquemas táticos	Velocidade analítica	
		Microprincípios de jogo				

Em relação à troca da folga de terça-feira para segunda-feira, acabou por ser pouco vantajoso para os jogadores não utilizados no jogo de Domingo, devido ao prolongado tempo de paragem (2 dias). Este tempo de recuperação leva a os atletas que não jogaram a sentir mais dificuldades físicas no primeiro treino da semana, segundo os resultados da Perceção Subjetiva de Esforço. No entanto, os atletas que tiveram a sua participação no jogo de Domingo, demonstram uma disponibilidade diferente, para melhor, a nível psicológico e emocional no treino de terça-feira, mais especificamente nos casos em que a equipa teve resultados negativos.

3.3.2. Planeamento das sessões de treino

O treino é considerado como um processo sistémico, organizado e progressivo, tendo como foco a preparação do atleta para as diversas exigências da competição, orientado pela repetição de tarefas, pensando a operacionalização das ações para o máximo rendimento possível (Silveira Ramos, 2003).

O melhor rendimento possível no jogo depende em grande parte de todas as sessões de treino e exercícios a que os jogadores estão sujeitos. No início da época desportiva foi uma das preocupações da equipa técnica perceber a ocupação profissional de cada jogador, procurando compreender a que nível as cargas a que estavam sujeitos no treino os influenciava positiva ou negativamente, tendo em consideração esse fator aquando do planeamento, tanto do treino como do jogo. No planeamento do treino, a

rentabilização do tempo de prática era uma preocupação constante. A definição do tempo despendido em cada exercício tal como os respetivos tempos de repouso e transição, era uma das estratégias utilizadas para aumentar o tempo útil de prática. A disposição prévia dos jogadores nas respetivas equipas do treino e a organização prévia do material necessário para os exercícios promoviam também o mesmo fator.

A capacidade de adaptar exercícios e sessões de treino ao contexto, sempre com foco nos objetivos propostos, é uma característica fundamental para os treinadores. Durante a época desportiva, verificaram-se algumas situações de jogadores faltarem ao treino, por motivos profissionais ou mesmo por lesão, promovendo assim alterações e adaptação do planeado. Além das alterações do número de jogadores a efetuar o treino, surge por vezes uma necessidade de reajustar algumas condicionantes ou o exercício na totalidade, de modo a promover o estímulo pretendido, devido ao facto de existir muita facilidade na obtenção dos objetivos ou demasiada dificuldade para tal.

Não só a adaptação, mas também a capacidade de comunicação é uma característica importante e que contribui para influenciar o comportamento dos jogadores durante o processo de treino. Para que a transmissão de ideias fosse eficiente, realizava-se a explicação dos exercícios no início do treino, por vezes com recurso a quadro tático, geralmente na sala de palestras após visualização do vídeo do jogo anterior ou do adversário seguinte.

No contexto da equipa sénior da S. U. 1º Dezembro, durante a época desportiva 2016/2017, existiram algumas diferenças no que ao planeamento das sessões de treino diz respeito, devido à alteração do corpo técnico. Em relação ao técnico Hugo Martins, o planeamento das sessões de treino era discutido poucas horas antes do início das mesmas, entre os vários elementos do corpo técnico. No que diz respeito ao técnico Luís Loureiro, a unidade de treino era concebida um dia antes, pelo próprio em conformidade com o treinador adjunto Carlos Simões. A sessão era posteriormente discutida em equipa técnica, no próprio dia, antes do início da mesma.

3.3.3. Planeamento dos exercícios de treino

Como já referido anteriormente, durante o período competitivo, ambas as equipas técnicas procuraram estabilizar um microciclo padrão. Sendo que o padrão semanal visa preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspetiva para o jogo seguinte (Oliveira citado por Silva, 2008), é fundamental que os exercícios constituintes das unidades de treino de cada microciclo estejam em sintonia com o modelo de jogo da equipa, ou seja, com a ideia do treinador para a mesma; com a análise do jogo que antecede esse planeamento, no sentido de procurar manter o que de bom foi realizado e melhorar o menos bom (de acordo com as referidas ideias de jogo da equipa), e com a análise do próximo adversário, no âmbito de procurar adaptar o modelo e as ideias de jogo à forma de jogar do mesmo.

A competição é a forma mais precisa e rigorosa de identificar se o que o treinador pretende está ou não a ser conseguido, e se as suas ideias estão a ser transmitidas corretamente (Silva, 2008). Partindo deste princípio, o processo de treino deve ser estruturado de acordo com três fatores fundamentais. A tríade apresentada na figura 3 é representativa desses mesmos fatores, essenciais para a conceção e operacionalização do processo de treino.

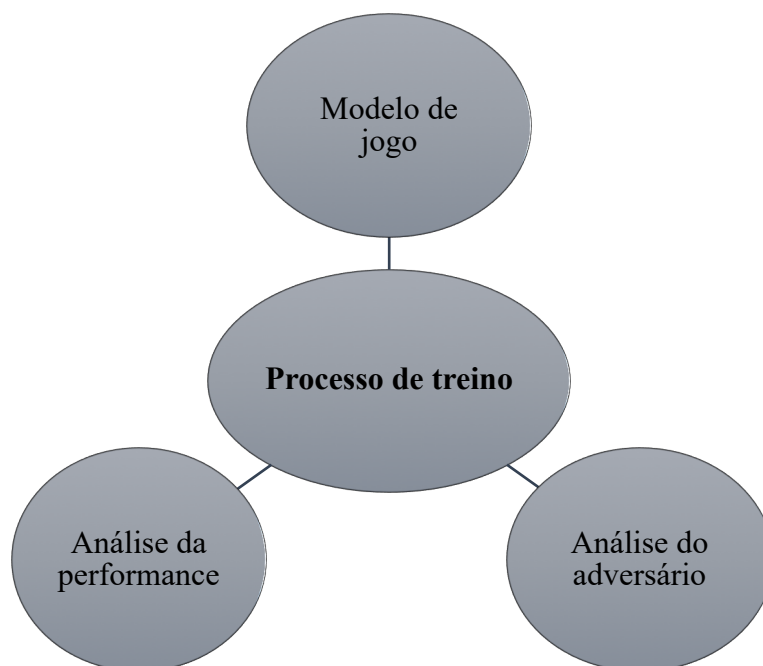


Figura 3 - Tríade orientadora do processo de treino

A utilização de exercícios que promovam a competitividade entre os jogadores é fundamental para que a aplicação e empenho dos mesmos seja potenciada da melhor maneira (Barbosa, 2014). Esta estratégia aumenta o *transfer* para a situação de jogo, onde é expectável que o jogador pretenda sempre ganhar e, aumenta a realidade e a semelhança do treino para a competição.

Tendo em conta que muitos aspetos permaneceram inalteráveis no processo de treino com a mudança de treinador, as referências apresentadas sustentam as orientações seguidas para o planeamento dos exercícios durante a época desportiva 2016/2017, comuns entre ambas as lideranças a que a equipa sénior da S. U. 1º Dezembro esteve sujeita:

- **Modelo de Jogo** - Todos os exercícios devem procurar desenvolver as ideias de jogo adotadas, otimizando e consolidando os princípios de jogo estabelecidos. A modelação do exercício de treino é um processo através do qual se procura correlacionar o exercício de treino com as exigências específicas da competição (Castelo, 2003). Ou seja, quanto maior a relação entre os modelos utilizados (exercícios de treino) e a competição inerente ao jogo de futebol, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos, promovendo a otimização e potencialização do processo de treino.
- **Triade Modelo de Jogo, Jogo Anterior e Jogo Seguinte** - Os exercícios eram planeados tendo em conta estes três parâmetros. Como referido na alínea anterior, o modelo de jogo é a referência principal. Relativamente ao jogo anterior, era analisado o rendimento e desenvolvidos exercícios para corrigir ou potenciar aspetos negativos inerentes ao jogo anterior. A partida seguinte influenciava o planeamento visto que o objetivo seria desenvolver exercícios para anular os pontos fortes e explorar os pontos negativos do adversário. A análise de jogo está relacionada com a avaliação da própria equipa e dos adversários, como forma de adaptar o processo de treino para preparar a equipa para a competição, numa fase posterior à análise. (Ventura, 2013).
- **Utilização de exercícios com sistema de pontuação** - Os exercícios que utilizam sistemas de pontuação promovem competitividade entre jogadores e equipas, promovendo um *transfer* elevado entre a situação de treino e competição. Neste parâmetro, devem-se utilizar sistemas de pontuação simples e de fácil compreensão, para que a contagem dos pontos seja eficaz e os jogadores se mantenham motivados não sendo alvo de injustiças.

3.3.4. Treino complementar

No futebol de alta competição, a importância e a necessidade de considerar questões relacionadas com as lesões dos futebolistas obriga a que os técnicos, conjuntamente com as equipas médicas dos clubes, tenham uma abordagem específica e individualizada sobre os jogadores. O treino complementar, no âmbito da prevenção de lesões, através da melhoria das suas capacidades físicas na equipa sénior da S. U. 1º Dezembro, teve início com a entrada do treinador Hugo Martins.

Este trabalho, realizado no início e/ou no fim das sessões de treino coletivas, visa provocar um efeito positivo no desenvolvimento e evolução dos jogadores no que respeita à melhoria das suas competências atléticas e à redução do risco de lesão, através do desenvolvimento dessas mesmas capacidades de forma mais específica (melhoria das capacidades físicas de forma mais isolada) em relação ao treino realizado em grupo.

3.3.4.1. Planeamento do treino complementar

De acordo com Soares (2007), uma lesão é qualquer tipo de ocorrência, com origem traumática ou de sobreuso, da qual resulta incapacidade funcional, obrigando o jogador a interromper a sua atividade, não participando em, pelo menos, um treino ou jogo. No sentido de prevenir a sua ocorrência, o trabalho complementar foi desenvolvido pela equipa técnica da S. U. 1º Dezembro, através de uma forte ligação com o departamento médico, aproveitando todos os recursos que havia ao nosso dispor e explorando ao máximo as condições do clube, referidas no primeiro capítulo. Através de uma estreita ligação e comunicação constante entre o fisioterapeuta e a equipa técnica, nomeadamente através da minha pessoa enquanto treinador adjunto e estagiário, o trabalho complementar foi desenvolvido procurando essencialmente promover as qualidades físicas dos jogadores, com o objetivo de diminuir o seu risco de lesão, com base no treino de força.

Como já foi referido anteriormente, um dos fatores de risco de lesão nos atletas de alta competição, neste caso específico no futebol, está relacionado com a acumulação de fadiga (Carling et al., 2010; Small et al. 2010). O controlo deste fator é considerado uma medida importante no que diz respeito à prevenção, devido à incapacidade dos atletas

recuperarem de forma conveniente e segura das exigências físicas do treino e do jogo, pois podem perder capacidade de desempenho e, conseqüentemente, aumentar a propensão a lesão (Carling et al., 2010; Ekstrand et al., 2004; Lago-Penas et al., 2011). Neste sentido, aplicou-se o questionário de PSE (Percepção Subjetiva de Esforço) no final de cada sessão de treino, com o objetivo de discutir os resultados entre equipa técnica no momento de planejar o treino seguinte, manipulando a intensidade do mesmo de acordo com os valores em questão. Apesar do calendário competitivo no contexto em questão ser estável (jogos sempre ao Domingo), é importante ter especial atenção às cargas de treino elevadas do ponto de vista cardiovascular, pois a sobrecarga pode provocar nos atletas maior propensão a lesão (Walsh, Gleeson, Pyne, et al. 2011b).

Apesar das limitações do contexto do clube, dispôs-se de todo o material de possível acesso, fornecido sobretudo pelos treinadores, com vista a que os jogadores pudessem realizar exercícios com carga acrescentada. Alguns exemplos de exercícios prescritos é o trabalho desenvolvido com recurso a pesos livres e elásticos. De seguida está apresentada a tabela do microciclo padrão do treino complementar.

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
CORE	Folga	Propriocektividade Membros Inferiores	Propriocektividade Membros Superiores			Jogo

Tabela 13 - Microciclo padrão do Treino Complementar na S. U. 1º Dezembro

Segunda-feira optou-se por trabalhar as cadeias musculares na zona central do corpo (core). Como já foi referido anteriormente, mais propriamente no capítulo 2, a zona púbica é uma área de risco no que diz respeito a situações de elevada exigência física, devido à participação dos músculos adutores e flexores da anca nos gestos de passe e remate. Este tipo de ações, constantemente utilizadas na modalidade de futebol, são caracterizadas por uma forte componente balística que contribuem para isso (Charnock et al., 2009). A integração de exercícios que melhorem a estabilidade e o controlo neuromuscular da zona central no treino complementar poderá ter um impacto significativo (Hides, Brown, Penfold & Stanton, 2011) no que diz respeito ao desenvolvimento da força concêntrica dos extensores da anca, dado que parece ser menor nos atletas de risco aumentado (Sugiura, Saito, Sakuraba, Sakuma & Suzuki, 2008). Este

trabalho era realizado no final dos treinos, com os jogadores a apresentar alguma fadiga. Este aspecto deve-se ao facto de os jogadores apresentarem maior cansaço muscular nos instantes finais de cada parte no jogo (Ekstrand et al., 2011a), tornando-se mais benéfico realizar exercícios com vista ao fortalecimento e estabilização do *CORE* no final do treino, com alguma fadiga acumulada (Small et al., 2010; Verrall, Slavotinek & Barnes, 2005). Este tipo de exercícios que desenvolvem especificamente os músculos da região central têm-se identificado como fundamentais no que diz respeito à diminuição do risco de lesão na zona púbica em 31% (Holmich, Larsen, Krogsgaard & Gluud, 2010).

Com já referido anteriormente, a necessidade de permanentes ajustes corporais em situações de jogo, muitas delas a alta velocidade, surge associada a movimentos de maior risco de lesão. Além disso, Brito et al. (2011) e Trojian & McKeag (2006) referem a instabilidade em apoio unipodal como um fator de risco de lesão na zona do tornozelo. Deste modo, incluímos no treino complementar 10 minutos iniciais dedicados à otimização da proprioção, do controlo postural, bem como dos mecanismos de adaptação e antecipação, pois parece existir uma forte relação entre o risco de entorses do tornozelo em diferentes ações e a reduzida capacidade de estabilidade da articulação (Hrysomallis, 2007). Portanto, o desenvolvimento da proprioção e do controlo postural poderá contribuir para a redução do risco de lesão (Owen, Campbell, Falkner, Bialkowski, & Ward, 2006), pois fatores como a pouca capacidade de gerar força na extensão plantar e eversão do tornozelo, bem como a limitação de flexão dorsal ativa do tornozelo, são considerados fatores de risco de lesão (Arnason et al., 2004; de Noronha, Refshauge, Herbert, Kilbreath & Hertel, 2006).

Em relação à segunda parte do trabalho complementar, realizado às terças e quartas-feiras, foram dedicados aos treinos de força dos membros inferiores e superiores, respetivamente. O treino complementar, visando melhoria da capacidade atlética, poderá ser necessário sobretudo para os atletas que apresentam menor tempo de exposição em competição. Como referido no capítulo 2, os défices de força nos músculos da face posterior da coxa constituem um considerável fator de risco de lesão (Croisier et al., 2002).

Os objetivos do treino de força dos membros superiores e inferiores passaram pela otimização do rendimento do jogador em determinadas ações musculares, com vista ao aumento da força exercida nessas mesmas ações, não expondo o jogador a situações de sobrecargas excessivas, pois as diferenças bilaterais entre membros e as relações de força excêntrica dos músculos flexores do joelho e concêntrica dos extensores (défice

antagonista/agonista) são fatores importantes a ter em conta, sobretudo quando se trabalha com atletas com historial de lesão prévio (Croisier et al., 2008). Além disso, a distribuição desequilibrada de forças entre grupos musculares que participam numa determinada ação poderá colocá-lo numa situação de risco, pois os desequilíbrios de força muscular, juntamente com uma flexibilidade articular limitada e um inadequado aquecimento compõem um elevado risco de lesão na coxa.

Assim sendo, o treino de força excêntrica dos músculos flexores do joelho aparenta reduzir efetivamente o risco de lesão nesta zona. A título de exemplo, Arnason et al. (2008) e Petersen et al. (2011) referem o exercício *nordic hamstrings* como uma ferramenta útil para reduzir o risco de lesão na área corporal em questão, inclusive em atletas sem história de lesão prévia.

Aquando da mudança de treinador, as alterações que existiram no treino complementar basearam-se apenas na alteração da distribuição dos conteúdos durante a semana, nomeadamente o trabalho de reforço da musculatura do *CORE* que passou então a ser efetuado à terça-feira (antiga folga) ao invés da segunda-feira.

3.3.4.2. Operacionalização do treino complementar

Foi escolhido aleatoriamente um microciclo do treino complementar do período competitivo com o objetivo de ilustrar a forma como a equipa técnica operacionalizou o mesmo, no período de 5 a 11 de Dezembro 2016, ainda sob a liderança do treinador Hugo Martins. Dado ao elevado número de jogadores da equipa, para não perder a qualidade do treino, foram efetuados grupos de trabalho para a terça e quarta-feira, precisamente nos dias em que o trabalho complementar era realizado no início e no fim das sessões de treino coletivas.

No final de cada microciclo, dividia-se o grupo em dois (cada um composto por 12 a 13 jogadores) e afixava-se um papel informativo no balneário dos jogadores com a composição dos mesmos, como está representado na figura. Os critérios de divisão dos grupos passavam por

1. **Aprovação do departamento médico** – em conjunto com o fisioterapeuta, verificava-se os jogadores aptos e não aptos para realizar o trabalho, e se existiam casos de trabalho condicionado.

2. **Características dos jogadores** – agrupar, através de uma análise geral da equipa técnica, jogadores com características mais semelhantes (exemplo: jogadores de estatura e posição semelhante);
3. **Meio de transporte** – incluir no mesmo grupo de trabalho jogadores que chegassem ao treino no mesmo carro.

De modo a que ninguém ficasse prejudicado, o grupo que realizava o trabalho no primeiro turno, antes da sessão coletiva de terça-feira (9h30), na quarta-feira efetuava-o no segundo turno, após a sessão coletiva (11h30). Os jogadores tinham também a liberdade de trocar entre eles, caso não pudessem comparecer em determinada hora, devido a razões exteriores ao treino (trabalho, faculdade, etc.). Na figura 4 está apresentado um exemplo do documento afixado no clube, referente à organização dos grupos de trabalho do treino complementar, no microciclo realizado de 5 de Dezembro de 2016 a 11 de Dezembro de 2016.



Figura 4 - Organização dos grupos de trabalho no Treino Complementar de 5/12/2016 a 11/12/2016

De seguida está apresentado um plano de treino de reforço da musculatura central (core), correspondente a uma segunda-feira. Neste primeiro dia do microciclo, o trabalho complementar efetuou-se na parte final da sessão de treino coletiva, logo, os exercícios de alongamentos efetuados no final englobam também os membros inferiores.

Tendo em conta a alteração das equipas técnicas, este tipo de trabalho passou a ser realizado às terças-feiras, de acordo a alteração no microciclo padrão imposta pelo treinador Luís Loureiro.

Tabela 14 - Sessão de treino complementar (CORE)

Segunda-feira		Tempo total
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> Reforço da musculatura do quadril e CORE 	18' – 20'
Parte Inicial	Descrição	Tempo parcial
Aquecimento	(não efetuado – trabalho realizado na parte final da sessão de treino coletivo)	-
Parte Fundamental	Descrição	Tempo parcial
Reforço muscular	1. 30''crunch 2. 30''elevação dos membros inferiores (flexão da coxa e extensão da perna) 3. 30'' flexão lateral do tronco (direita) 4. 30'' flexão lateral do tronco (esquerda) 5. 30''extensão do tronco	7'30''(3 x 2'30'')
Parte Final	Alongamentos (membros inferiores e core)	10'

Em relação à quarta-feira, o trabalho realizado incidiu sobre a proprioceptividade e força resistente dos membros inferiores. Na tabela seguinte estão descritos os exercícios propostos. Na parte inicial (aquecimento e propriocepção) todos os elementos efetuavam os exercícios ao mesmo tempo.

Na parte fundamental, foi efetuado um circuito de estações. Cada um com a duração de 1 minuto, 30 segundos para trocar. Todos os jogadores passavam por todas as estações, apesar de por vezes as cargas se adaptarem, de modo a que todos os jogadores efetuassem 20 a 30 repetições máximas.

Tabela 15 - Sessão de treino complementar (Membros Inferiores)

Quarta-feira		Tempo total
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> Propriocepção – Membros Inferiores 	30'

	<ul style="list-style-type: none"> • Reforço muscular – Membros Inferiores 	
Parte Inicial	Descrição	Tempo parcial
Aquecimento	Mobilização geral – membros inferiores e tronco	5'
Propriocepção	<ol style="list-style-type: none"> 1. 20 x Extensão e flexão da coxa em apoio unipodal (esquerda e direita) 2. 20 x flexão e rotação externa da coxa em apoio unipodal (esquerda e direita) 3. 15 x agachamento a uma perna (apoio unipodal – esquerda e direita) 4. 20 saltos para a frente e para trás a uma perna (esquerda e direita) 	10'
Parte Fundamental	Descrição	Tempo parcial
Reforço muscular	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2 x 10 Agachamento a uma perna (outra no TRX) 2. Saltos pliométricos na caixa 3. Elevações em pontas dos pés no step 4. Agachamento com barra às costas 5. Saltos à corda 6. Peso morto com barra 7. Deslocamentos laterais com elástico nos joelhos 	12' (7 x 1'30'')
Parte Final	Alongamentos	5'

No terceiro dia de microciclo, quinta-feira, o trabalho complementar realizado é muito semelhante ao dia anterior. A organização dos exercícios é a mesma, trocando apenas os grupos do antes e após.

Tabela 16 - Sessão de treino complementar (Membros Superiores)

Quinta-feira		Tempo total
Conteúdos	<ul style="list-style-type: none"> • Propriocepção – Membros Inferiores • Reforço muscular – Membros Superiores 	30'

Parte Inicial	Descrição	Tempo parcial
Aquecimento	Mobilização geral – membros inferiores, superiores e tronco	5'
Propriocepção	<ol style="list-style-type: none"> 1. 20 x Extensão e flexão da coxa em apoio unipodal (esquerda e direita) 2. 20 x flexão da coxa e rotação externa da perna em apoio unipodal (esquerda e direita) 3. 15 x agachamento a uma perna (apoio unipodal – esquerda e direita) 4. 20 saltos para a frente e para trás a uma perna (esquerda e direita) 	10'
Parte Fundamental	Descrição	Tempo parcial
Reforço muscular	<ol style="list-style-type: none"> 1. Flexões de braços no TRX 2. Remada fechada (extensão de braços) no TRX 3. Flexões de braços com bola medicinal como apoio de uma mão (esquerda e direita) 4. Remada aberta com barra (extensão de braços, cotovelo na linha do ombro) 5. Flexão do antebraço com barra 6. Extensão do antebraço (mãos ao nível da testa) com elástico 7. Elevação lateral dos braços com pesos livres 	12' (7 x 1'30'')
Parte Final	Alongamentos	5'

Ao longo da época, o processo de treino complementar foi coerente com a dinâmica das cargas do treino coletivo, no sentido em que as exigências da competição e estado dos jogadores eram fundamentais para o planeamento de ambos. Em relação aos jogadores condicionados, integravam o trabalho conjunto até onde o departamento médio

o permitia. A recolha de informação proveniente dos jogadores foi sempre considerada como fundamental na prática diária pela equipa técnica e departamento médico. Sendo as lesões musculares um dos maiores problemas para os futebolistas (Ekstrand & Gillquist, 1983; Inklaar, Bol, Schmikli, & Mosterd, 1996), o treino complementar centrou-se no desenvolvimento das capacidades físicas não só de quem jogava mais vezes, como também de quem tinha menos minutos na competição, pois como Sporis et al. (2011) comprovaram, no final de uma época desportiva, os jogadores menos vezes titulares apresentavam piores resultados de performance atlética que os restantes. Portanto, foi também objetivo deste trabalho manter todos os jogadores prontos a competir, reduzindo ao máximo o risco de lesão associado ao contexto a que estão sujeitos.

3.4. Modelo de análise

A partir das informações recolhidas através da análise da literatura técnica e científica na área, criou-se um modelo de observação de adversários e da própria equipa, de acordo com as metodologias de trabalho dos dois treinadores que passaram pelo clube: Hugo Martins e Luís Loureiro.

Ambos são da opinião que as análises do adversário e da performance da própria equipa são muito importantes. Além da caracterização do adversário que se vai defrontar, é igualmente importante analisar os comportamentos táticos-estratégicos preconizados pela equipa técnica para o jogo em causa, pois desta forma consegue-se compreender qual o *transfer* dos comportamentos treinados para o jogo.

3.4.1. Planeamento e operacionalização das observações dos adversários

Para se realizar as observações das equipas adversárias, tanto a primeira como a segunda equipa técnica, seguiam a ideia de que pelo menos uma das observações deve ser realizada “*in loco*” (Boloni, 2002). Ambos os treinadores acreditam no critério que defende a observação dos jogos mais próximos da competição, procurando que estes se realizassem no mesmo contexto do jogo a realizar, em casa ou fora (Ventura, 2013).

A análise do adversário baseou-se nos quatro momentos do jogo e esquemas táticos. As informações foram recolhidas através de duas maneiras distintas:

- **Observação direta** – o observador assistia ao jogo do próximo adversário. Sendo todos à mesma hora de Domingo, não estava presente no jogo da

própria equipa, ao que tinha acesso mais tarde através de vídeo. Estas deslocações foram efetuadas com mais frequência na primeira fase do campeonato, devido à proximidade dos adversários.

- **Observação indireta** – principalmente na segunda fase, devido ao formato do Campeonato Portugal Prio 2016/2017, os adversários que a equipa sénior da S.U. 1º Dezembro iria defrontar situavam-se a muitos quilómetros de distância. Devido à impossibilidade financeira do clube de suportar essas deslocações, o observador estabeleceu acordos com os observadores dos respetivos adversários da série que consistia na troca constante de vídeos dos jogos.

Numa primeira fase, a comando técnico do treinador Hugo Martins, a informação recolhida pelo observador era transmitida através de apresentação de vídeo, tanto aos jogadores como à equipa técnica, antes do treino de quinta-feira (terceiro dia do microciclo). Este era dividido pelos momentos de jogo e esquemas táticos, procurando ilustrar os comportamentos do adversário de uma forma sucinta e de fácil compreensão para todos. Esta apresentação era efetuado por mim, enquanto observador da equipa.

Com a chegada do treinador Luís Loureiro, a apresentação dos vídeos passaram a ser suportadas por um relatório escrito entregue à equipa técnica, a pedido do novo técnico. Este relatório iria ser apresentado pelo treinador adjunto Carlos Simões juntamente com informações relativas à nossa estratégia, no dia do jogo, antes da palestra. Outra alteração foi o dia de apresentação do vídeo, que passou de quinta para sexta-feira, por opção do então novo treinador, devido a ser mais próximo do jogo.

3.4.2. Estrutura do relatório escrito do adversário

O relatório escrito era composto pelas informações mais relevantes sobre a equipa, como o sistema tático mais utilizado, as equipas titulares dos jogos observados, o onze inicial que se considera mais provável de alinhar frente à nossa equipa e as substituições mais frequentes.

Constava também no relatório, para além do sistema de jogo, as dinâmicas e organização do processo ofensivo e defensivo, os jogadores mais perigosos na organização da equipa no processo ofensivo e as soluções apresentadas nos esquemas táticos (Castelo, 2004).

Dividindo a observação pelos quatro momentos de jogo, organizou-se as próximas páginas na seguinte ordem: Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Esquemas Táticos Ofensivos, Esquemas Táticos Defensivos. A informação individual dos jogadores era inserida nestes capítulos, respetivamente onde os mesmos tinham mais ou menos influência. Para cada um destes momentos procurou-se identificar os padrões de jogo, os aspetos mais fortes e as fragilidades da equipa a defrontar, reforçando aquilo que se considerava importante contemplar tendo em conta o modelo de jogo da S. U. 1º Dezembro e os seus aspetos mais fortes na relação com as características do adversário (Ventura, 2013).

Para cada um destes pontos, procurou-se sempre suportar a informação através de imagens, por vezes reforçadas com desenhos, retiradas dos cortes de vídeo efetuados dos jogos do adversário observados, levando à conceção de um relatório de fácil compreensão. As referidas ilustrações eram sempre relacionadas com a informação descrita, de forma a perceber-se com maior facilidade as informações a transmitir, neste caso ao líder de equipa técnica.

Em termos de organização do relatório, dividiu-se a organização ofensiva e defensiva, para além de se referir o método de jogo utilizado, nas seguintes situações:

- 1ª fase de construção, referentes à passagem da bola da linha defensiva para a linha média ou passagem da bola do meio campo defensivo para o ofensivo;
- 2ª fase de construção, correspondente à forma como a equipa procurava criar situações de finalização
- Fase de criação, referente ao posicionamento dos jogadores em situações de cruzamento.

Ao nível da organização ofensiva, procurava-se representar as opções mais utilizadas pela equipa nas fases acima descritas, enquanto na organização defensiva procurava-se identificar como os jogadores se comportavam na 1ª e 2ª fase de construção adversária, tal como na fase de criação, identificando possíveis espaços que a equipa pudesse explorar.

Nas transições ofensivas e defensivas, procurou-se identificar qual a reação dos jogadores no momento de ganho ou perda da bola, tanto para os jogadores perto da bola como longe desta. Para a transição defensiva, identificavam-se os momentos em que a equipa estaria desequilibrada, de maneira a que a equipa da S. U. 1º Dezembro beneficiasse da transição ofensiva de forma rápida, enquanto na transição ofensiva identificava-se qual a forma mais frequentemente utilizada para chegar à baliza

adversária, muitas vezes pela direção do primeiro passe após a recuperação da bola, pois este está associado à criação de oportunidades de finalização (Barreira et al. 2013).

Por fim, contemplava-se imagens referentes aos esquemas táticos ofensivos e defensivos, referindo posteriormente os jogadores que os batiam e as soluções mais vezes procuradas por estes. Em cada um destes momentos eram referidos os aspetos mais perigosos e fragilidades do adversário em cada um deles.

3.4.3. Exemplo de Relatório de Análise de Adversário

3.4.3.1. Organização Ofensiva



No âmbito de caraterizar este momento do jogo, procurou-se identificar em cada fase de construção, nomeadamente na 1ª, 2ª fase, tal como na fase de criação, os comportamentos coletivos e individuais mais repetidos no tempo para identificar os padrões de jogo da equipa. Os pontos fortes e fracos do adversário são os principais fatores a identificar (Lopes, 2005).

Ambos os treinadores da equipa sénior da S. U. 1º Dezembro concordavam que a informação a retirar do adversário deveria incidir sobre os aspetos que poderiam ser perigosos para a nossa equipa, nomeadamente os melhores jogadores em cada momento de jogo, e de que maneira atuavam dentro do coletivo da equipa. Estes jogadores recebiam principal destaque no relatório. Tanto na 1ª como na 2ª fase de construção, bem como na fase de criação, procurava-se identificar situações em que a equipa adversária se tornava mais perigosa, seja pela qualidade individual, seja pela qualidade de algum movimento coletivo. Posteriormente, identificava-se os pontos fortes e fragilidades da equipa no respetivo momento de jogo.

Na tabela 18 está representado um exemplo retirado de um relatório da organização ofensiva de um adversário. Está também contemplado no relatório o sistema tático utilizado, o método de jogo e aspetos a explorar.

Tabela 17 - Organização Ofensiva da equipa FC Barreirense 2016/2017

Organização Ofensiva	
Caracterização – 4x3x3 (Meio-campo em 2x1)	
<ul style="list-style-type: none"> 1ª fase de construção <ul style="list-style-type: none"> Centrais à largura da área (fragilidades no lado esquerdo) 6 no corredor central em apoio quando bola entra no defesa central, 8 entre linhas Lateral pouca profundidade a dar largura Extremos, ponta-de-lança e médio ofensivo junto à linha defensiva 	
<ul style="list-style-type: none"> 2ª fase de construção <ul style="list-style-type: none"> Lateral com bola, construção por jogo exterior 6 em cobertura, muito solicitado para mudança de corredor Médio ofensivo / 2º avançado em apoio (tentativa de arrastamento do central adversário) Rutura do Ponta-de-lança no espaço central-central 	

<ul style="list-style-type: none"> ○ Extremo do lado da bola em largura a procurar rutura nas costas do lateral 	
<ul style="list-style-type: none"> • Variantes: <ul style="list-style-type: none"> ○ GR a bater em profundidade a procura PL ○ PL descaído para o corredor esquerdo, perto do grande círculo e do extremo esquerdo ○ Médio centro a preparar segunda bola ○ Médio ofensivo a explorar costas do PL 	
<ul style="list-style-type: none"> • Fase de criação: <ul style="list-style-type: none"> ○ Bola no corredor para cruzamento (preferência pelo jogo exterior), zonas de finalização – extremo lado contrário segundo poste, PL ataca primeiro poste, médio ofensivo à entrada da área, extremo lado da bola a procurar rutura 	
<p>Pontos fortes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muita influência do 8 – Zé Morgado na ligação entre sectores • Qualidade individual dos Pontas-de-lança na finalização 	<p>Pontos fracos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dificuldade do central esquerdo – Ruben Casimiro em construir quando pressionado • Pouca dinâmica dos extremos (sem movimentos interiores, só frente e trás)

3.4.3.2. Organização Defensiva

Para a caracterização da equipa adversária neste momento de jogo identificavam-se os comportamentos coletivos mais frequentes aquando da organização ofensiva do adversário, tanto a nível individual como coletivo (bloco).

Analisavam-se situações defensivas, onde as equipas forneciam espaços livres para o adversário, seja por posicionamento errado dos jogadores ou da equipa, procurando os aspetos fortes e as fragilidades, para além do método defensivo (Lopes, 2005). Identificavam-se ainda o sistema de jogo utilizado neste momento, referindo as características principais do método defensivo, definindo as zonas de pressão caso existissem.

Por fim, procedia-se à colocação de imagens que retratassem os aspetos descritos, relativos a este momento de jogo. De seguida, na tabela 18, está representado um exemplo de uma organização defensiva, retirado de um relatório.

Tabela 18 - Organização Defensiva da equipa do FC Barreirense 2016/2017

Organização Defensiva
Caracterização – 4x2x3x1
<ul style="list-style-type: none"> • Bloco médio alto • Bola no Defesa central, PL a sair na pressão • Médio ofensivo a pressionar 6 • Extremo na marcação ao Defesa lateral • Médio centro a cair no corredor da bola fechando linha de passe interior • 6 entre linhas no corredor da bola


<p>Pontos fortes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fecham rapidamente corredor da bola • Controlo do espaço entre linha média e defensiva (melhoraram depois do golo)
<p>Pontos fracos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espaço interior grande devido aos arrastamentos • Corredor contrário desprotegido (mudanças rápidas)

3.4.3.3. Transição Defesa-Ataque e Ataque-Defesa



Nos momentos das transições ataque-defesa e defesa-ataque, a principal preocupação passava por identificar o comportamento dos jogadores após a recuperação ou perda da bola.

No momento de recuperação identificava-se para onde as equipas procuravam levar a bola, tentando identificar se procuravam guardá-la ou colocá-la rapidamente na frente de forma a realizarem um contra-ataque ou ataque rápido. Identificavam-se os jogadores que gozavam de maior influência na equipa ou que poderiam causar mais perigo neste momento de jogo.

No momento de perda da bola, procurava-se possíveis momentos em que o adversário estaria mais desequilibrado para que a transição ofensiva rápida da equipa da S. U. 1º Dezembro pudesse ter maior sucesso. Considerava-se ainda o comportamento dos jogadores perto e longe da zona de perda da bola para conhecer possíveis lacunas da equipa, nomeadamente a existência de uma mudança rápida de atitude (Lopes, 2005; Vogelbein, Nopp & Hokelmann, 2014).

Na figura seguinte está representado um exemplo destes momentos de jogo, retirados de um relatório em anexo.

Tabela 19 - Transições da equipa FC Barreirense 2016/2017

Transição Ataque-Defesa	
<ul style="list-style-type: none"> • Rápida reação à perda na zona da bola • Pressionar portador • Fechar corredor (mau posicionamento defensivo) - espaço interior muito grande 	
Transição Defesa-Ataque	
<ul style="list-style-type: none"> • Ponte-de-lança como referência junto ao último homem (normalmente no corredor central) • Médio ofensivo e extremos a disparar pelos três corredores • Médio ofensivo dá apoio frontal e coloca bola nos extremos (interior – exterior) – preparação para cruzamento 	

3.4.3.4. Esquemas Táticos

Nos esquemas táticos defensivos analisou-se o posicionamento da equipa nos livres laterais e cantos. Em relação aos esquemas táticos ofensivos, procurava-se identificar as dinâmicas da equipa, mais propriamente como eram executados e quais os jogadores que eram procurados nesses momentos.

Em conjunto com as imagens, realizava-se um pequeno resumo deste momento, definindo os principais executantes dos cantos e livres, bem como os homens alvo para a finalização. Na tabela 20 seguinte estão representados exemplos destes momentos, retirados de um relatório.

Tabela 20 - Esquemas Táticos da equipa FC Barreirense 2016/2017

Esquemas Táticos Defensivos	
<ul style="list-style-type: none"> • Canto <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 jogador no primeiro poste ○ 1 jogador na zona do primeiro poste, entrada da pequena área ○ 6 jogadores na marcação homem a homem 	
<ul style="list-style-type: none"> • Livre Lateral <ul style="list-style-type: none"> ○ Linha de 6 dentro a área ○ 1 jogador fora da área em zona central ○ 2 jogadores na barreira 	

Esquemas Táticos Ofensivos

- Canto (possibilidade de canto curto)
 - Alain Pilar a atacar primeiro poste
 - Luther King e Casimiro a entrar na pequena área (primeiro poste e zona central)
 - Zé Morgado a entrar no segundo poste
 - Carlitos a entrar nas costas (bola normalmente colocada larga ao segundo)



- Livre lateral
 - Carlitos, Luther King, Alain Pilar e Casimiro a entrar na pequena área
 - Zé Morgado a preparar segunda bola, um pouco atrás



- Livres Frontais - Crisanto a bater nos dois lados (bola normalmente colocada por cima da barreira)

3.4.4. Análise da performance coletiva

A análise da performance da própria equipa começou por ser realizada a comando do treinador Hugo Martins, com o objetivo de identificar os comportamentos pretendidos para o jogo em todos os momentos. Avaliavam-se os mesmos pela positiva e pela negativa, partilhando com os jogadores em modo de vídeo para corrigir ou reforçar determinados aspetos.

Em ambas as equipas técnicas, pretendia-se que os atletas tivessem consciência das suas ações no jogo, sendo que a apresentação de vídeo era sempre efetuada pelo analista /observador, também encarregue da filmagem do jogo, tal como da montagem e edição do mesmo.

Luís Loureiro optou por manter a mesma metodologia de trabalho nesta área, que consistia na realização de um pequeno vídeo (3 a 6 minutos) com cortes do jogo. Elaborado pelo observador da equipa, pretendia passar aos jogadores momentos positivos ou negativos do jogo, a nível coletivo, dependendo das indicações que o líder técnico transmitia a este no final do jogo. Com o treinador Hugo Martins esta apresentação de vídeo era realizada segunda-feira, com Luís Loureiro, terça-feira. Em ambos os casos, optou-se por fazer somente análise qualitativa, pois de acordo com Sarmiento et al. (2013), esta tem ganho importância e interesse para as ciências do desporto, como forma de entender aspetos aparentemente não mensuráveis através de procedimentos quantitativos.

Em cada momento do jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Defesa-Ataque e Transição Ataque-Defesa), eram cortados 2 a 4 lances que a equipa técnica pretendia mostrar aos jogadores. Nesses mesmos lances, recorria-se também à paragem do vídeo, e através da utilização de ferramentas do software Longomatch era possível desenhar sobre as imagens capturadas, no âmbito de reforçar determinados aspetos. Em relação aos esquemas táticos, optou-se por não incluir nestes vídeos devido aos erros e aspetos positivos a referir serem na maior parte das vezes de cariz individual.

De seguida estão representados excertos de imagens dos clips de um vídeo de análise da performance da equipa da S. U. 1º Dezembro, neste caso concreto no jogo da Segunda Fase ou Fase de Manutenção contra o Pinhalnovense, no Campo Conde Sucena.

3.4.4.1. Organização Ofensiva



Figura 5 - Dinâmica dos dois avançados na 2ª fase de construção

Na figura acima está representada uma situação em que os dois avançados estão junto à linha defensiva adversária, sendo que é solicitado aos mesmos que efetuem movimentos opostos de apoio e rutura, no âmbito de explorar os espaços entre-linhas e nas costas dos defensores.

3.4.4.2. Organização Defensiva

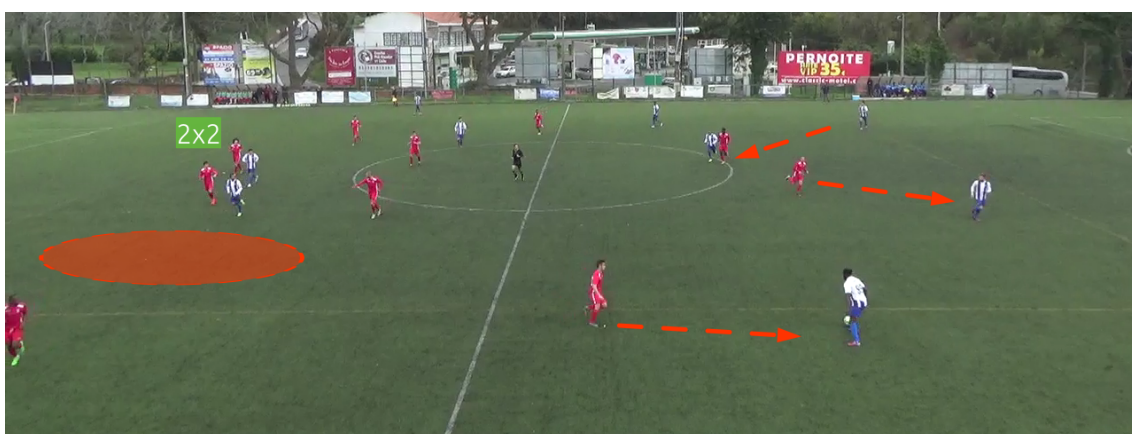


Figura 6 - Marcações na 1ª fase de construção adversária

Tal como foi referido anteriormente, são reforçados aspetos positivos e negativos do jogo. No exemplo acima vemos os avançados e médio ala direito a efetuar corretamente os movimentos de basculação defensiva (mudança de corredor adversária). Ao mesmo tempo, vemos representada uma situação no setor defensivo em que existe um espaço muito grande entre o Lateral Direito e o Central Direito, colocando os Defesas Centrais em igualdade numérica com os avançados adversários no corredor central.

3.4.4.3. Transição Ataque-Defesa



Figura 7 - Recuperar posição defensiva, pressionar portador

Na imagem está representado um momento positivo no momento da perda de bola, em que é efetuada uma rápida pressão ao portador adversário e uma preocupação para recuperar defensivamente por parte dos jogadores mais distantes da zona da bola.

3.4.4.4. Transição Defesa-Ataque



Figura 8 - Movimentações e linhas de passe dos jogadores sem bola

Neste exemplo, pretende-se analisar a tomada de decisão do portador da bola no momento de recuperação da mesma. Estão representados os movimentos e posições dos colegas válidos para efetuar o passe e assim retirar a bola da zona de pressão, como pretendido neste momento do jogo.

Capítulo IV – O entendimento coletivo dos jogadores sobre o adversário

4.1. Introdução

O futebol é um fenómeno complexo, pois as equipas devem, numa relação de oposição, coordenar as suas ações para recuperar, conservar e fazer progredir a bola para zonas de finalização (Gréhaigne & Godbout, 1995). A estratégia consiste na forma como a equipa encara os obstáculos do ambiente, sendo esta definida como o plano de ações determinadas antes de um jogo para organizar as ações dos jogadores no confronto com o adversário (Gréhaigne, Godbout & Bouthier, 1999).

Na modalidade de Futebol, tal como em muitas outras de carácter coletivo, a adaptabilidade comportamental de uma equipa caracteriza o modo como esta altera o seu comportamento perante um conjunto de novos desafios ou problemas colocados pelo ambiente (Chan, 2000; Cohen & Baily, 1997). Esta adaptabilidade estabelece uma grande relação com o planeamento estratégico do treinador e com o comportamento tático dos jogadores. Garganta (2001) refere que o processo de recolha, coleção, tratamento e análise de dados obtidos, provenientes da observação do jogo, assume um papel cada vez mais importante no processo de otimização do rendimento dos jogadores e das equipas, pois permite uma melhor preparação para aquilo que é o confronto entre duas equipas no momento do jogo.

Silveira Ramos, citado por Ventura (2013) refere que a elaboração de materiais técnicos para a sistematização dos procedimentos de observação no desporto tem de ser encarada como um contributo positivo, num quadro mais amplo do domínio do treino desportivo. Na S. U. 1º Dezembro, sendo a observação e análise de adversários ambos realizados por mim, estagiário do clube, optei por conceber um projeto que permitisse auxiliar a equipa técnica na perceção que tem no impacto do trabalho realizado nesta área de intervenção. Neste caso, a ideia passou pela realização de um estudo com o objetivo de perceber o efeito que a apresentação de vídeos dos adversários tem nos jogadores da equipa sénior da S. U. 1º Dezembro.

4.2. Método

4.2.1. Amostra

A amostra do estudo é constituída por 12 dos 30 jogadores da equipa sénior da S. U. 1º Dezembro, em situação de competição, durante a preparação dos últimos sete jogos da segunda fase / fase de manutenção do Campeonato de Portugal Prio 2016/2017 (quatro em condições de visitado e três em situação de visitante).

Sendo que todos os jogadores do plantel, convocados e não convocados, assistiram às apresentações de vídeo dos adversários, a amostra dos jogadores foi composta por 12 dos habituais titulares e guarda-redes suplente até à data de início do estudo. Desde conjunto de atletas, estão contempladas várias nacionalidades:

- 9 - Portugal;
- 1 - Colômbia;
- 1 - Guiné-Bissau;
- 1 – Trindade E Tobago.

Sendo a nacionalidade uma variável importante para a compreensão da informação presente nas apresentações, o cuidado para transmitir a informação em vários idiomas esteve presente nos sete momentos. Além de português, os idiomas espanhol e inglês foram também utilizados para reforçar as ideias inseridas nos vídeos, através da repetição das palavras e ideias chave nestes dois idiomas.

Na amostra de jogos, estão contempladas todas as equipas da série H, adversários da equipa sénior da S. U. 1º Dezembro no Campeonato Portugal Prio.

4.2.2. Procedimentos

A recolha de dados e imagens realizou-se no Campeonato de Portugal Prio 2016/2017, no qual foram filmados praticamente todos os jogos pelos respetivos analistas de cada clube participante (alguns clubes não gravavam devido a razões internas, como a falta de condições/staff ou por opção). Durante a época, foram realizadas trocas de jogos pelos vários analistas de cada equipa, através da rede social Facebook e as respetivas transferências por We Transfer, ou My Air Bridge (redes de partilha de ficheiros na Internet).

A partir da gravação total dos jogos e posterior transferência por parte do Analista da equipa da S. U. 1º Dezembro, os mesmos foram observados e analisados posteriormente, com recurso ao software LongoMatch (análise do jogo e editor de vídeo) e software iMovie (edição de vídeo). Depois de editados, foram apresentados vídeos

resumo ao plantel, com duração entre 3 a 6 minutos, todas as semanas que antecederiam o encontro com a respetiva equipa a defrontar (quinta-feira sob o comando técnico de Hugo Martins e sexta-feira com Luís Loureiro).

As apresentações de vídeo utilizadas no estudo são as de todas as equipas adversárias durante as últimas sete jornadas na segunda fase da competição do Campeonato de Portugal Prio (treinador principal em funções: Luís Loureiro). Os vídeos de apresentação são divididos em seis partes, correspondentes aos momentos de jogo da equipa adversária (organização ofensiva, transição defensiva, organização defensiva, transição ofensiva, esquemas táticos ofensivos, esquemas táticos defensivos).

Cada vídeo tem vários critérios que caracterizam a equipa a defrontar. Estes critérios são selecionados de acordo com o grau de importância que o observador, em conjunto com o treinador principal e respetiva equipa técnica, definem para serem apresentados aos jogadores, de modo a que estes adquiram um maior conhecimento do mesmo. Estes caracterizam-se por:

- Dinâmicas das equipas adversárias nos seis momentos de jogo;
- Fragilidades e pontos fortes detetados com maior frequência nos jogos observados;
- Características gerais dos jogadores utilizados

Em cada um dos momentos, são apresentados entre dois a quatro lances que representavam aspetos que os treinadores pretendiam que os jogadores tomassem conhecimento, acerca do adversário.

As observações dos adversários resultavam do último jogo realizado até ao nosso (por observação direta) e das gravações de vídeo que a equipa técnica tinha acesso, através da rede de partilha de observadores de outros clubes do campeonato. As apresentações tinham em consideração aspetos como os jogadores que ficassem de fora por castigo ou lesão, bem como as diferenças existentes entre o fator casa e fora na performance das equipas (influência da fadiga acumulada das viagens, pressão em jogar perante os próprios adeptos, etc). As apresentações de vídeo eram efetuadas no final da semana (sexta-feira), antes do treino. No final de cada treino de sexta-feira das últimas sete jornadas, foi questionado aos jogadores intervenientes do estudo, de forma individual, que aspetos se lembram sobre o adversário. No final dos questionários, foram contabilizados os números de respostas certas de cada jogador e atribuída uma percentagem a cada um deles, de modo a quantificar o seu conhecimento relativo à equipa que iriam defrontar.

Numa segunda parte do estudo, foi elaborada uma relação entre a média das percentagens das respostas certas dos jogadores por jogo e o resultado do mesmo, no âmbito de tentar identificar alguma relação entre as mesmas.

4.3. Apresentação dos critérios

Nas tabelas seguintes estão contempladas as sete equipas observadas e respetivos critérios apresentados aos jogadores em forma de vídeo resumo. Para facilitar a posterior análise de resultados, logo após o nome das equipas, surgem as suas iniciais.

Tabela 21 - Critérios observados da equipa Atlético CP

EQUIPA OBSERVADA: ATLÉTICO CP (ACP)			JOGO: JORNADA 5 - MOURA X ATLÉTICO CP		
Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Esquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos
1. 6 entre centrais	5. Espaço corredor contrário	7. Espaço entre linha média e avançados	10. Movimento interior do Galamba (médio ala referência)	12. Canto curto (demonstração)	15. Canto (zona)
2. Fragilidade em construir central lado esquerdo	6. Descoordenação da linha defensiva	8. Fragilidades dos centrais na disputa de bola	11. Mudança de corredor	13. Livre lateral (demonstração)	16. Livre lateral (linha de 5, zona)
3. Dinâmica dos médios		9. Espaço entre linha média e defensiva (bola no último terço)		14. Canto longo (demonstração)	17. Canto (zonas 2ª bola)
4. Dinâmica dos dois avançados					

Tabela 22 - Critérios observados da equipa Almancilense

EQUIPA OBSERVADA: ALMANCILENSE (SRA)			JOGO: JORNADA 3 – PINHALNOVENSE X ALMANCILENSE		
Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Esquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos
1. Preferência por jogar em profundidade	4. Rápida pressão ao portador	5. Estrutura (4x4x2)	8. Procuram mudança de corredor	10. Lançamentos laterais (demonstração das dinâmicas)	12. Livres Laterias (demonstração das zonas)
2. Dinâmica dos médios centros		6. Concentração no corredor da bola	9. Ocupação rápida dos 3 corredores	11. Canto (demonstração)	13. Canto (demonstração)
3. Dinâmica dos extremos e ponta-de-lança		7. Espaço entre-linhas criado por arrastamento			14. Livre lateral (demonstração)

Tabela 23 - Critérios observados da equipa do Atlético da Malveira

EQUIPA OBSERVADA: AT. MALVEIRA (ACM)			JOGO: JORNADA 4 – MOURA X AT. MALVEIRA		
Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Esquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos
1. Dinâmica na 1ª fase de construção	6. Inferioridade numérica no corredor central	7. Descoordenação linha defensiva nas bolas em profundidade	10. Ruturas nas costas dos últimos jogadores	12. Canto (demonstração das dinâmicas)	14. Canto (demonstração das zonas)
2. Dinâmica na fase de criação (extremos, médios e ponta-de-lança)		8. Distância entre linha média e defensiva	11. Ocupação dos 3 corredores	13. Livres laterais (demonstração)	15. Livres laterais (demonstração)
3. Fragilidades centrais com bola (penalti Moura)		9. Espaço criado no corredor central por arrastamentos			
4. Lance do golo Malveira					
5. Movimentações dos extremos					

Tabela 24 - Critérios observados da equipa CD Pinhalnovense

EQUIPA OBSERVADA: PINHALNOVENSE (CDP)			JOGO: JORNADA 3 – PINHALNOVENSE X ALMANCILENSE		
Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Esquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos
1. Preferência pelo lado direito na 1ª fase de construção	4. Perdas de bola maioritariamente no corredor central	6. Posicionamento bloco defensivo	8. Extremos a dar largura após recuperação da bola	10. Canto (demonstração das dinâmicas)	12. Canto (demonstração das zonas)
2. Dinâmica dos médios na 2ª fase de construção	5. Mau posicionamento dos jogadores na linha defensiva	7. Espaço entre a linha média e defensiva	9. Procuram mudança de corredor após a recuperação da bola	11. Livres laterais (demonstração)	13. Livres laterais (demonstração)
3. Ocupação das zonas de finalização		8. Descoordenação da linha defensiva			

Tabela 25 - Critérios observados da equipa do FC Barreirense

EQUIPA OBSERVADA: BARREIRENSE (FCB)			JOGO: JORNADA 11 – BARREIRENSE X ALMANCILENSE		
Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Esquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos
1. Dinâmicas de apoio e rutura dos extremos e ponta-de-lança	3. Criação de espaços por arrastamento	1. Estrutura (4x1x4x1)	7. Ocupação dos três corredores	9. Canto (demonstração das dinâmicas)	12. Canto (demonstração das zonas)
2. Movimentações do ponta-de-lança (referência da equipa)		5. Descoordenação da linha média	8. Ponta-de-lança como referência para primeiro passe	10. Livres laterais (demonstração)	13. Livres laterais (demonstração)
		6. Distância entre linhas		11. Livres frontais (batedores)	

Tabela 26 - Critérios observados da equipa Lusitano VRSA

EQUIPA OBSERVADA: LUSITANO VRSA (LFC)			JOGO: JORNADA 7 – LUSITANO VRSA X PINHALNOVENSE		
Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Esquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos
1. Procuram construção	4. Concentração no corredor da bola	5. Estrutura (4x1x4x1)	8. Tentam sair rapidamente da zona de pressão (com sucesso)	10. Cantos (demonstração)	12. Livres Laterias (demonstração das zonas)
2. Profundidade dos laterais		6. Tentam impedir construção adversária	9. Procura do corredor esquerdo	11. Livres laterais (demonstração)	13. Canto (demonstração)
3. Dinâmica nos corredores laterais em fase de criação		7. Espaço entre linha média e defensiva nas bolas em profundidade			

Tabela 27 - Critérios observados da equipa Moura A

EQUIPA OBSERVADA: MOURA (MAC)			JOGO: JORNADA 4 – MOURA X AT. MALVEIRA		
Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Esquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos
1. Preferência por jogo interior na 1ª fase de construção	4. Espaço nas costas dos defesas laterais devido à profundidade dada pelos mesmos em organização ofensiva	6. Procurar condicionar 1ª fase de construção adversária	9. Médios Ala a dar largura no momento da recuperação de bola	11. Canto (demonstração das dinâmicas)	14. Canto (demonstração das zonas)
2. Procura dos corredores laterais na 2ª fase de construção (superioridade numérica nos corredores)	5. Concentração no corredor onde ocorre a perda de bola	7. Mau posicionamento dos defesas laterais por arrastamento	10. Ponta-de-lança a explorar a profundidade após recuperação de bola	12. Livres laterais (opção 1)	15. Livres laterais (demonstração)
3. Ocupação das zonas de finalização		8. Distância entre os dois centrais (espaço para explorar ruturas)		13. Livres laterais (opção 2)	

4.4. Resultados

De seguida estão representados os resultados das respostas dos 12 jogadores intervenientes no estudo, durante as últimas 7 jornadas do Campeonato Portugal Prio 16/17.

A cada jogador interveniente no estudo foi atribuído um número de 1 a 12, que se manteve inalterado até ao final do mesmo. As percentagens equivalem ao número de respostas certas (número de critérios referidos corretamente pelos participantes).



Gráfico 1 - Resultados do Questionário referente à equipa do Atlético CP

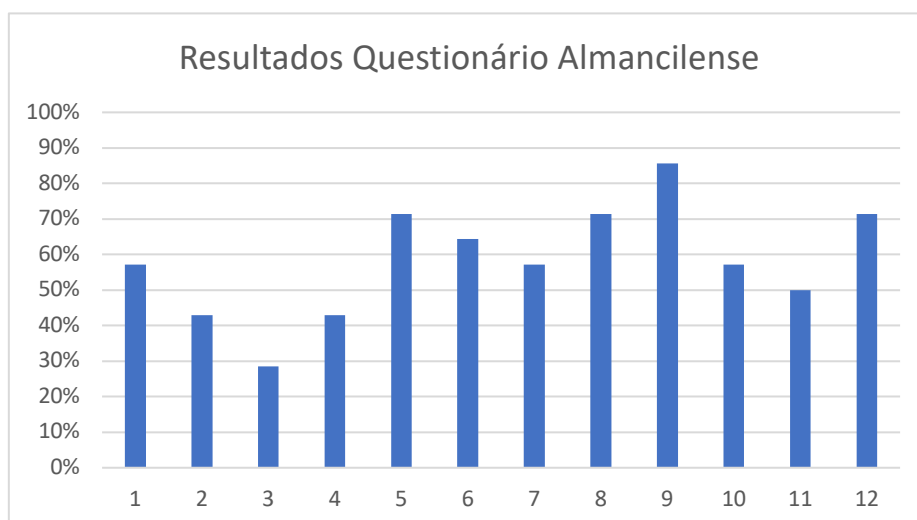


Gráfico 2 - Resultados do Questionário referente à equipa do Almancilense

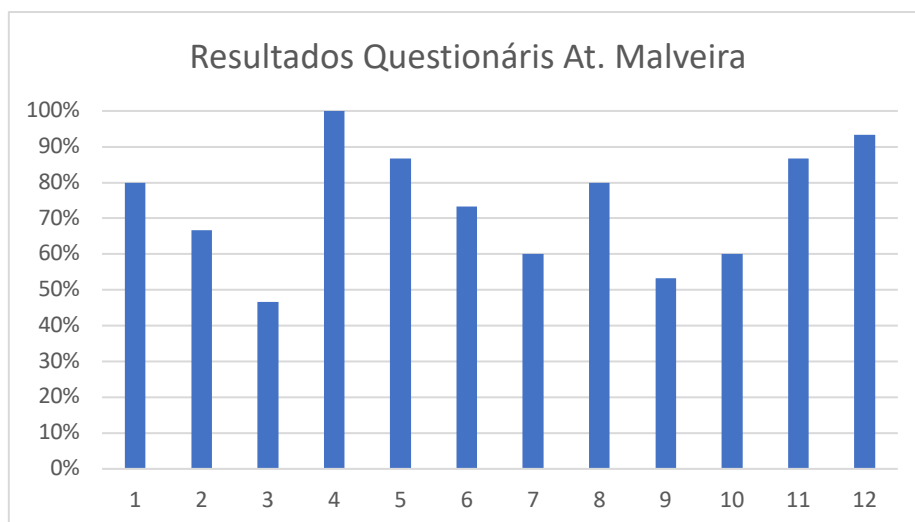


Gráfico 3 - Resultados do Questionário referente à equipa do Atlético da Malveira

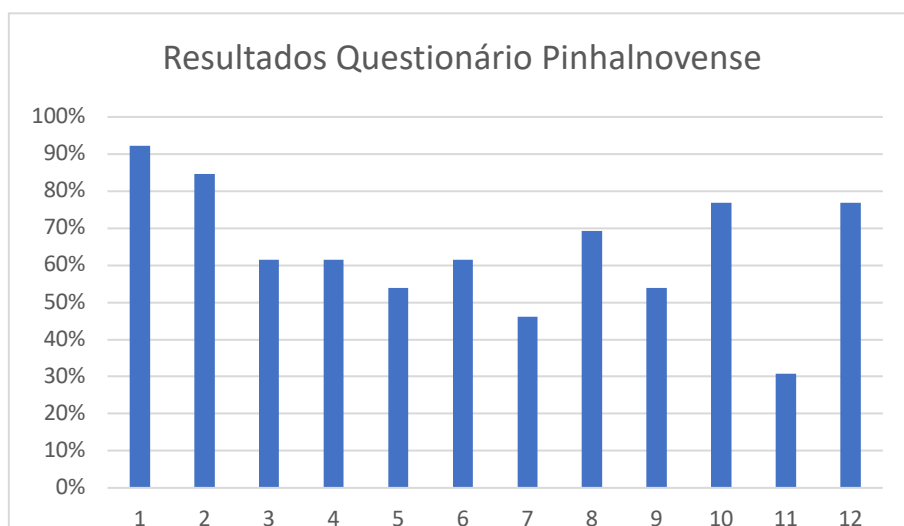


Gráfico 4 - Resultados do Questionário referente à equipa do CD Pinhalnovense

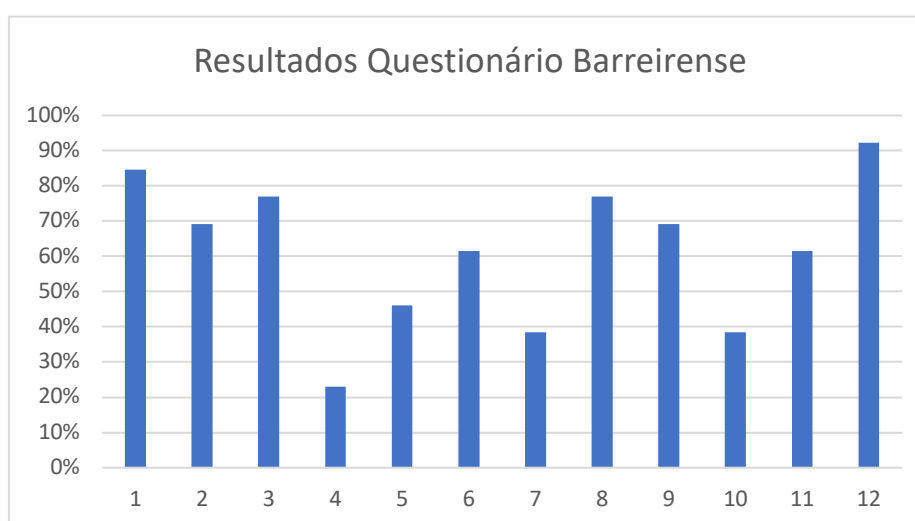


Gráfico 5 - Resultados do Questionário referente à equipa do FC Barreirense

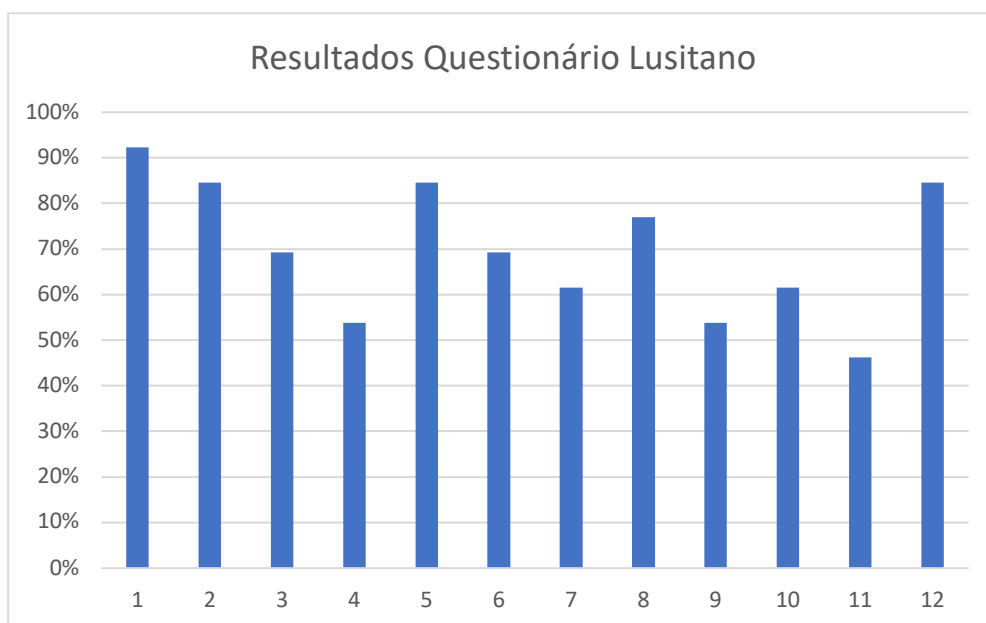


Gráfico 6 - Resultados do Questionário referente à equipa do Lusitano VRSA

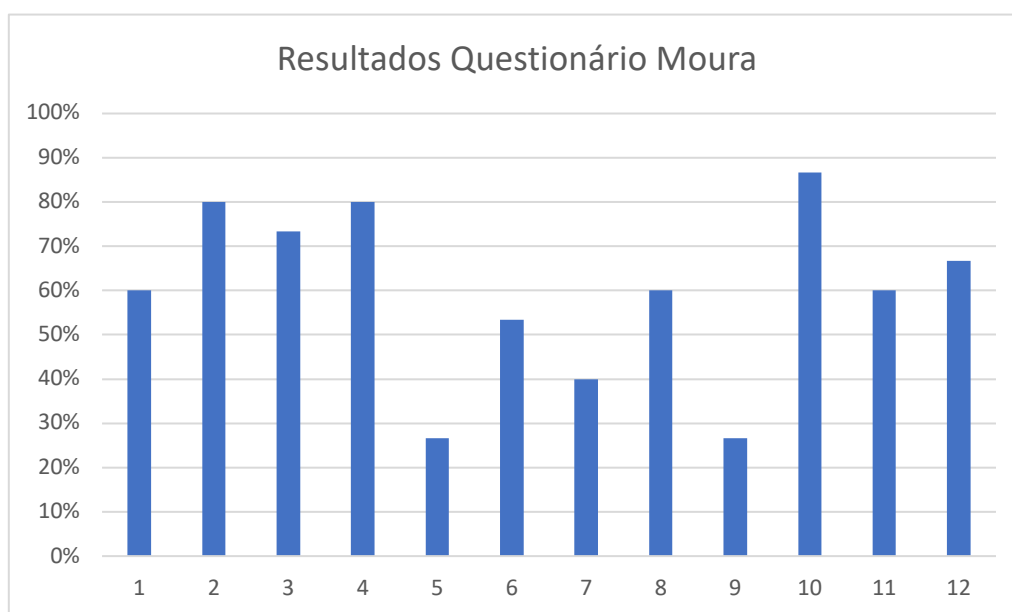


Gráfico 7 - Resultados do Questionário referente à equipa do Moura AC

4.4.1. Entendimento Individual

A tabela seguinte contempla os resultados dos jogadores da amostra em cada um dos sete questionários. Pode-se também observar a média, o desvio padrão e o coeficiente de variação associado a cada um dos atletas em questão.

Resultados										
	3x2	0x2	0x0	2x2	3x1	2x2	1x1			
Resultado	Vitória	Derrota	Empate	Empate	Vitória	Empate	Empate			
Golos Sofridos	2	2	0	2	1	2	1			
Golos Marcados	3	0	0	2	3	2	1			
Denominação	1	-1	0	0	1	0	0			
Percentagem de Entendimento Individual								Média	Desvio Padrão	Coeficiente de Variação
12	76%	71%	93%	77%	92%	85%	67%	80%	0,102	13%
1	94%	57%	80%	92%	85%	92%	60%	80%	0,155	19%
8	76%	71%	80%	69%	77%	77%	60%	73%	0,068	9%
2	65%	43%	67%	85%	69%	85%	80%	70%	0,147	21%
10	82%	57%	60%	77%	38%	62%	87%	66%	0,169	25%
4	71%	43%	100%	62%	23%	54%	80%	62%	0,251	41%
5	47%	71%	87%	54%	46%	85%	27%	59%	0,222	37%
3	59%	29%	47%	62%	77%	69%	73%	59%	0,169	29%
6	29%	64%	73%	62%	62%	69%	53%	59%	0,145	25%
11	71%	50%	87%	31%	62%	46%	60%	58%	0,180	31%
7	88%	57%	60%	46%	38%	62%	40%	56%	0,171	31%
9	41%	86%	53%	54%	69%	54%	27%	55%	0,189	34%

Tabela 28 - Resultados dos questionários dos jogadores da amostra, respetiva média, desvio padrão e coeficiente de variação

4.5. Cruzamento entre a média das respostas corretas e os resultados dos jogos

Tal como referido anteriormente, foi elaborada a média entre as respostas corretas de todos os jogadores e o resultado do jogo disputado no Domingo seguinte, contra o adversário que constou em cada vídeo apresentado.

Dados os critérios dos adversários serem apresentados aos jogadores, independentemente de algumas alterações que podem ter sido feitas pelos mesmos para o jogo com a S. U. 1º de Dezembro, pressupõe-se um maior entendimento coletivo por parte dos jogadores participantes, e consequentemente, maior sucesso no momento competitivo.

De seguida, estão apresentados os valores da relação média do entendimento coletivo do adversário, em forma de percentagem, bem como os resultados das jornadas presentes no estudo, no gráfico 8 e na tabela 28, respetivamente.

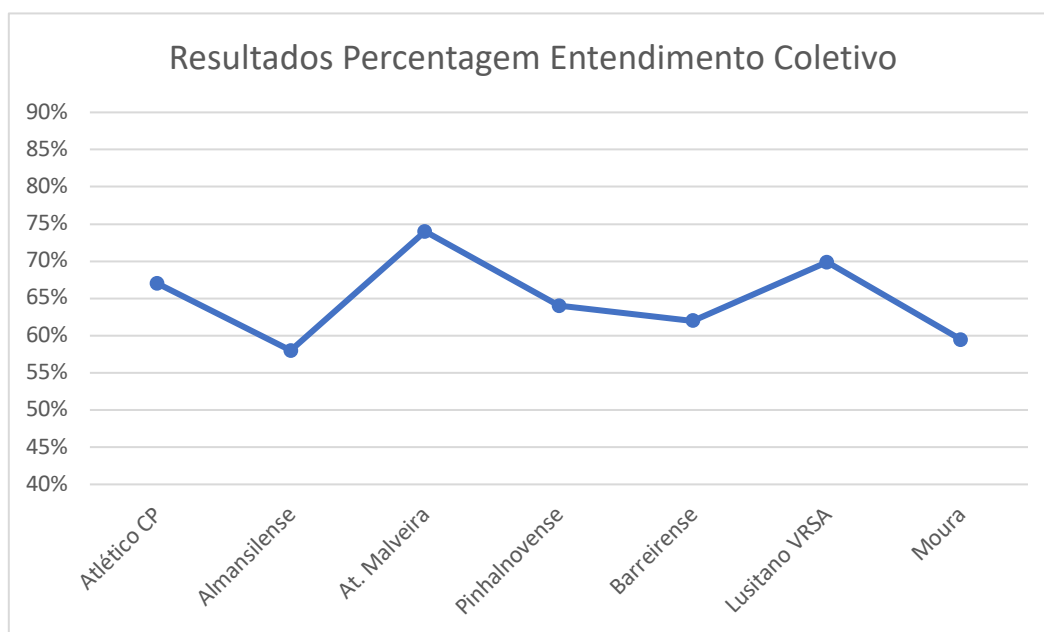


Gráfico 8 - Resultados da Relação Média do Entendimento Coletivo de todos os adversários da amostra

VISITADO	VISITANTE	PONTOS – POSIÇÃO ANTES DO JOGO	% ENTENDIMENTO COLETIVO	RESULTADO		PONTOS – POSIÇÃO APÓS O JOGO
Atlético CP	S. U. 1º Dezembro	14 – 4º	67%	2	3	17 – 3º
S. U. 1º Dezembro	Almancilense	17 – 3º	58%	0	2	17 – 4º
S. U. 1º Dezembro	At. Malveira	17 – 4º	74%	0	0	18 – 4º
Pinhalnovense	S. U. 1º Dezembro	18 – 4º	64%	2	2	19 – 5º
S. U. 1º Dezembro	Barreirense	19 – 5º	62%	3	1	22 – 5º
Lusitano VRSA	S. U. 1º Dezembro	22 – 5º	70%	2	2	23 – 4º
S. U. 1º Dezembro	Moura	23 – 4º	59%	1	1	24 – 4º

Tabela 29 - Resultados dos jogos presentes no estudo, percentagem do Entendimento Coletivo do vídeo respetivo, condições das equipas e pontos antes e depois das respetivas jornadas

4.5.1. Correlação entre os resultados dos questionários e a performance

A tabela 30 contempla as percentagens do entendimento coletivo da equipa e os resultados competitivos nos respetivos jogos. Para melhor entendimento dos gráficos seguintes, foi atribuído um número para cada um dos três resultados possíveis:

- 1 – Vitória;
- 0 – Empate;
- -1 – Derrota.

Além da denominação mencionada, os adversários estão descritos na tabela através das suas iniciais:

- ACP – Atlético Clube de Portugal
- SRA – Almancilense
- ACM – At. Malveira
- CDP – Pinhalnovense
- FCB – Barreirense
- LFC – Lusitano VRSA
- MAC - Moura

Os gráficos 9, 10 e 11 representam a correlação existente entre o entendimento coletivo da equipa com o resultado em cada jogo, os golos marcados e os golos sofridos, respetivamente.

Percentagem entendimento coletivo							
Adversários	ACP	SRA	ACM	CDP	FCB	LFC	MAC
	67%	58%	74%	64%	62%	70%	59%
Resultado	3x2	0x2	0x0	2x2	3x1	2x2	1x1
	V	D	E	E	V	V	E
Golos Sofridos	2	2	0	2	1	2	1
Golos Marcados	3	0	0	2	3	2	1
Denominação	1	-1	0	0	1	0	0

Tabela 30 - Percentagem de entendimento coletivo em cada um dos sete jogos da amostra, resultados, golos e denominação

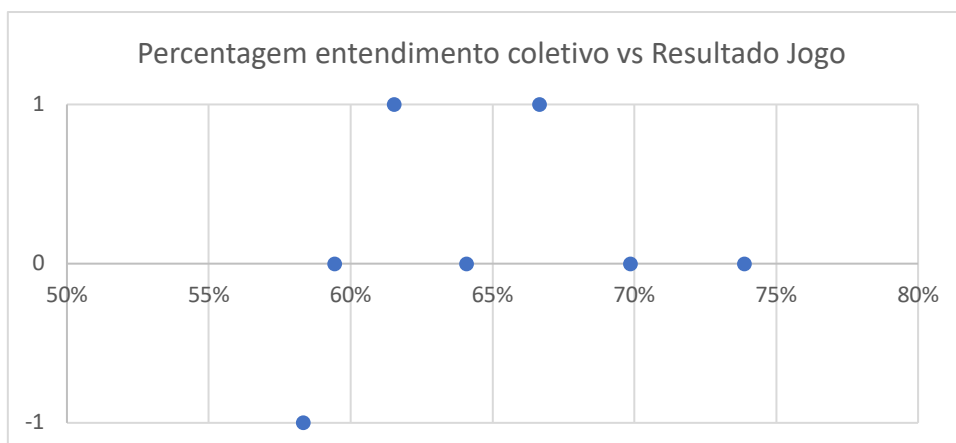


Gráfico 9 - Resultado dos jogos em comparação com a percentagem de entendimento coletivo das respetivas apresentações

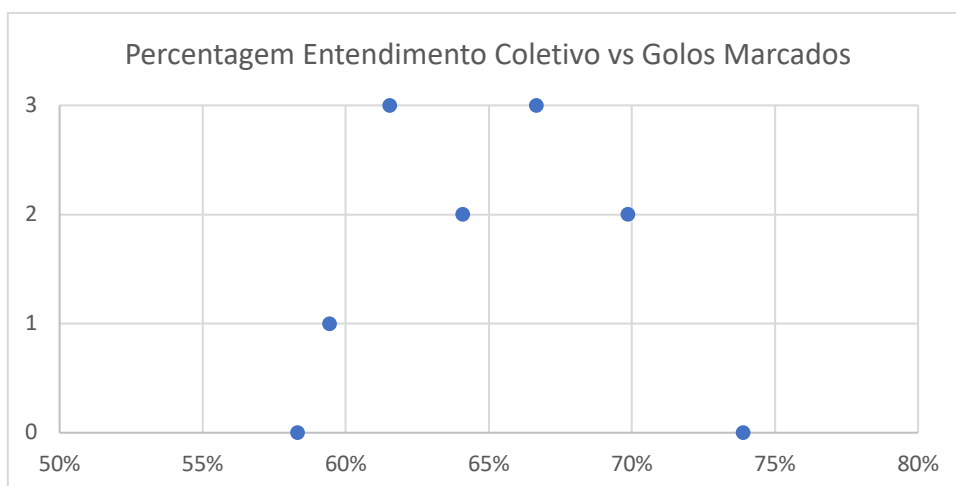


Gráfico 10 - Golos marcados em comparação com a percentagem de entendimento coletivo das respetivas apresentações

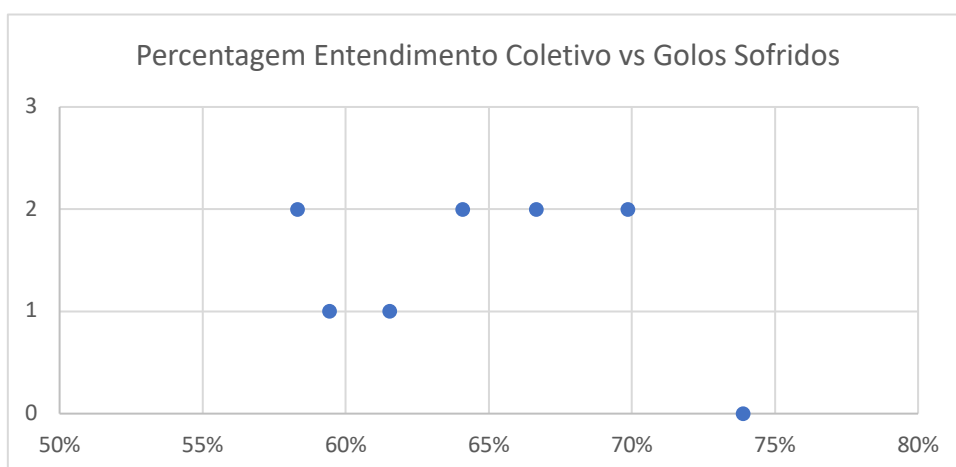


Gráfico 11 - Golos sofridos em comparação com as percentagens de entendimento coletivo em cada uma das respetivas apresentações

4.6. Discussão dos resultados

O objetivo deste estudo foi perceber o efeito que a apresentação de vídeos dos adversários tem nos jogadores da equipa sénior da S. U. 1º Dezembro, através do questionamento após visualização dos mesmos.

Analizando os resultados dos questionários e começando por uma análise mais individual, podemos observar que as percentagens de respostas corretas divergem bastante de jogador para jogador, em todos os sete casos. Sendo a amostra constituída por jogadores de 4 nacionalidades diferentes (9 portugueses, 1 colombiano, 1 guineense, e 1 trinitário-tobaguense), houve o cuidado de transmitir a informação em português (língua oficial em Portugal e Guiné-Bissau), reforçada com traduções em espanhol e inglês (línguas oficiais na Colômbia e em Trindade E Tobago, respetivamente). A diferença de resultados entre os 12 jogadores intervenientes no estudo pode ser entendida através da divergência de idiomas, bem como das diferenças cognitivas e capacidade de reter informação entre os jogadores do mesmo idioma, neste caso o Português. A justificação dos questionários não serem realizados imediatamente após a visualização do vídeo, e apenas após o treino que precedia a apresentação, tem a ver com o facto da informação retida logo após a visualização ser maior que uma hora e meia depois, e era pretendido ver até que ponto os jogadores guardavam para si os detalhes acerca do adversário provenientes do vídeo.

Além da variabilidade de resultados dos vários jogadores na mesma observação de vídeo, podemos também observar diferenças nos resultados no mesmo jogador, de apresentação para apresentação. Como já referido anteriormente, os vídeos eram apresentados no início de cada treino de sexta-feira que antecedia o jogo com o adversário em questão, ao domingo. Neste caso, há que ter em consideração o diferente estado anímico a que os atletas estavam sujeitos, semana após semana, com adversários diferentes, contextos fora do clube diferentes e consequentemente, capacidade para reter a informação transmitida diferentes nos 7 momentos de intervenção.

A partir dos resultados descritos na tabela 29, observamos que três jogadores com a média mais alta (representados pelos números 12, 1 e 8) têm os menores coeficientes de variação (13%, 19% e 9%, respetivamente). Podemos considerar que estes elementos, sendo mais constantes em termos de sucesso nas respostas, têm uma maior capacidade para reter informação que os restantes nove jogadores da amostra. Além disso, é interessante verificar que em dois desses jogadores (12 e 1), o teste com o resultado mais

baixo coincidiu com a única derrota da amostra. Este facto pode traduzir uma maior influência destes jogadores (com maior capacidade para reter informação) na performance da equipa, dado que possuem mais conhecimento acerca do adversário que os restantes elementos presentes no estudo.

Numa segunda parte do estudo foi elaborada uma relação média das percentagens das respostas certas dos jogadores por jogo, sendo esta fase fundamental para atingir o objetivo proposto – analisar o entendimento coletivo por parte do plantel da S. U. 1º dezembro dos vídeos de apresentação de adversários. No gráfico dos Resultados da Percentagem de Entendimento Coletivo, podemos observar algumas diferenças de jogo para jogo desde a primeira à sétima e última jornada do estudo, e consequentemente do campeonato.

Para estas diferenças serem entendidas é importante perceber o contexto da equipa neste período da competição. O primeiro jogo presente no gráfico, em que a S. U. 1º Dezembro defrontou o Atlético Clube de Portugal sob a condição de visitante no Estádio Francisco Lázaro, corresponde à 8ª jornada da Série H da 2ª fase/fase de manutenção do Campeonato Portugal Prio 2016/2017. Jogo este, que precede de uma derrota da equipa na deslocação ao terreno do Moura, por 2x1. A S. U. 1º Dezembro encontrava-se na 4ª posição da série, apenas a dois pontos da posição de acesso ao Play-Off de Manutenção, posição essa a ser evitada como tinha sido definido como objetivo principal nesta fase da competição. Uma derrota na 8ª jornada desta fase poderia significar muito provavelmente uma descida para os lugares de despromoção, o que por si só já implica um maior compromisso dos jogadores para o jogo em questão.

A vitória por 3-2 colocou a equipa numa posição bastante mais confortável, sendo que o resultado menos positivo à 9ª jornada não chegaria para arrastar a equipa para os lugares a evitar. Essa ‘libertação’ de responsabilidade traduziu-se na preparação do jogo com a equipa de Almancil, como podemos observar no gráfico, um decréscimo de 67% para 58% do Entendimento Coletivo da equipa. É importante referir que todas as apresentações de vídeo foram preparadas segundo a mesma lógica de realização, referida no capítulo da metodologia, o que leva a rejeitar a hipótese de aumentos drásticos de complexidade das apresentações, no entendimento do plantel, ou neste caso da amostra do estudo. O jogo que opôs a S. U. 1º Dezembro e o Almancilense no Campo Conde de Sucena acabou com a derrota da equipa da casa por 0-2.

Após este resultado menos positivo, a equipa voltou a comprometer a continuidade nos lugares de manutenção do Campeonato Portugal Prio, o que levou o

Entendimento Coletivo da apresentação de vídeo do adversário Atlético da Malveira, que poderia ultrapassar a S. U. 1º Dezembro em caso de vitória, a crescer para o maior valor presente no estudo – 74%. O jogo da 10ª jornada acabou empatado 0-0, com muito poucas ocasiões de golo por parte das duas equipas.

Após este resultado, a equipa da S. U. 1º Dezembro ficou em igualdade pontual com o Pinhalnovenense, ambos a um ponto do Atlético da Malveira, posicionado no lugar de Play-Off de Manutenção. Esta combinação de resultados, apesar de a equipa estar posicionada em lugar de manutenção, não eliminou a pressão de fazer pontos nos restantes jogos para atingir o objetivo. No entanto, observou-se uma diminuição no Entendimento Coletivo, no que diz respeito à equipa do Pinhalnovenense, próximo adversário, para valores de 64%. O jogo contra a equipa em igualdade pontual na classificação começou da pior forma para a S. U. 1º Dezembro, com os visitados a marcar 2 golos na primeira meia hora. A equipa acabou por chegar ao empate (2-2), descendo para 5º lugar na tabela, devido à diferença de golos entre as duas equipas. Nesta mesma jornada, o Atlético da Malveira acabou por perder em casa com o Moura Atlético Clube, o que evitou uma maior queda da S. U. 1º Dezembro na classificação.

Na 12ª jornada, a S. U. 1º Dezembro recebeu a formação do Barreirense, equipa posicionada em lugar de descida de divisão, a precisar urgentemente de pontos. Neste caso, não se observou uma grande mudança no Entendimento Coletivo (62%) na visualização da apresentação de vídeo, em relação à semana anterior. O que leva a presumir que os jogadores, de forma geral, mantiveram o foco de uma jornada para a outra. A vitória por 3-1 a uma coletividade que disputava os mesmos objetivos, deu uma grande injeção de moral à equipa, que viu assim a meta da manutenção mais próxima de ser alcançada.

Na semana seguinte, existia a possibilidade de a S. U. 1º Dezembro cumprir o objetivo da manutenção. Em caso de vitória, garantiria a permanência no Campeonato Portugal Prio sem depender de terceiros. Em caso de derrota ou empate, estaria dependente dos outros resultados da série, podendo mesmo adiar a decisão para a última jornada. A equipa acabou por empatar o jogo (2-2) e garantir a tão desejada manutenção, devido à conjugação dos restantes resultados da série. O Entendimento Coletivo referente à apresentação da equipa do Lusitano VRSA sofreu um aumento de 8%, facilmente perceptível devido às condições referidas e ao estado amíguico dos atletas.

A 14ª e última jornada foi disputada no Campo Conde de Sucena, onde a S. U. 1º Dezembro recebeu a equipa do Moura AC, formação que também já tinha garantido a

manutenção no Campeonato. Como seria de esperar, o Entendimento Coletivo sofreu assim o maior declínio do estudo, de 70 para 59%.

Ao longo do Campeonato Portugal Prio, todas as semanas foram realizadas apresentações de vídeo do adversário a defrontar, tanto na primeira como na segunda fase, seja a cargo da liderança do treinador Hugo Martins (apresentações realizadas à quinta-feira) como sob a alçada do técnico Luís Loureiro (apresentações realizadas à sexta-feira, altura em que também teve lugar o presente estudo). Como já tinha sido referido anteriormente, foram filmados praticamente todos os jogos pelos respetivos analistas de cada clube do Campeonato Portugal Prio, mas a equipa técnica da S. U. 1º Dezembro apenas teve acesso a alguns destes, por partilha e posterior transferência nas redes sociais na Internet.

Sendo que nestas últimas sete jornadas os adversários já tinham defrontado a equipa da S. U. 1º Dezembro, na primeira volta da segunda fase, ou até mesmo na primeira fase (3 das equipas da série), as respetivas apresentações neste período basearam-se no máximo de informação recente possível a que a equipa técnica (neste caso o analista/ estagiário) tinha acesso, sendo esta muitas vezes repetida, mas sempre complementada pela observação direta realizada pelo próprio estagiário/analista na jornada anterior.

4.7. Conclusões

O objetivo deste estudo passou por perceber o efeito que as apresentações de vídeos dos adversários têm nos jogadores da equipa sénior da S. U. 1º Dezembro, através de questionamento e análise dos resultados.

Sendo a amostra constituída aleatoriamente, representa aquilo que é a diversidade cultural que existe no plantel. Além de ser um desafio para os treinadores transmitir informação da mesma forma para todos os seus jogadores, é também para os próprios atletas captar essa mesma informação da melhor maneira, tendo em conta a diferença de nacionalidade e idiomas presentes no grupo. Os diferentes valores de coeficientes de variação nos doze jogadores da amostra traduzem capacidade para reter informação diferentes. O facto de encontrarmos valores mais elevados em alguns dos participantes pode também estar relacionado com os diferentes estados emocionais e consequente prontidão para receber informação nos diferentes momentos analisados. Por outro lado, o facto de encontrarmos valores mais reduzidos pode significar regularidade na forma

como a informação é transmitida. Além disso, a importância de ter no plantel jogadores mais estáveis e constantes psicologicamente, é reforçada pelo facto de a única derrota da amostra ter surgido quando dois desses participantes terem tido percentagens mais baixas nos questionários pós-apresentação desse respetivo jogo.

Em relação à segunda fase deste estudo, onde foi efetuada uma análise mais coletiva dos resultados, procurou-se numa primeira abordagem encontrar alguma relação entre os valores de Entendimento Coletivo e o resultado do jogo com o adversário analisado. Sendo que a estratégia do jogo consiste na forma como a equipa encara os obstáculos do ambiente, sendo esta definida como o plano de ações determinadas antes de um jogo para organizar as ações dos jogadores no confronto com o adversário (Grehaigine, Godbout e Bouthier, 1999), o resultado final do jogo é muito mais complexo do que sendo analisado de forma tão redutora.

Ao invés, observou-se uma relação entre o Entendimento Coletivo das apresentações de vídeo do adversário do jogo seguinte e o resultado do jogo anterior, sendo que este influencia a capacidade dos atletas de captarem a informação transmitida pelos treinadores. Este facto é comprovado até à penúltima jornada, momento em que a equipa assegurou o seu objetivo de manutenção. Além disso, pode-se observar através dos gráficos 10 e 11, que traduzem a comparação entre golos marcados e sofridos com a percentagem de entendimento coletivo em cada uma das sete apresentações, que o melhor ou pior entendimento da equipa adversária tem mais influência a nível defensivo do que ofensivo. Pois pode-se observar que o único jogo sem golos sofridos, mesmo sendo um empate, foi o que teve maior percentagem de entendimento coletivo, da mesma forma que a única derrota da amostra corresponde à menor.

Dado tratar-se de um estudo de caso, a generalização destes resultados para outros contextos e culturas carece de futura investigação. Em futuros estudos, sugere-se que se analise o modo como essa informação é transmitida, ao nível da comunicação verbal e não verbal do treinador com os jogadores, uma vez que existem escassos trabalhos sobre a forma como a análise do jogo é transferida e integrada no planeamento e programação do processo de treino (Wright et al., 2014).

Capítulo V - O treinar para competir: As Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol

5.1 Introdução

O Futebol é uma modalidade em constante evolução, tanto a nível dos praticantes como dos treinadores, estando sujeita a uma exigência e complexidade que promove uma necessidade de desenvolvimento das capacidades e da qualidade da sua formação, fator preponderante para uma intervenção adequada e eficaz.

Uma das características que define um treinador é a sua capacidade de gerir pessoas e situações. É-lhe atribuída uma ação decisiva, nomeadamente em tudo o que diga respeito ao rendimento e à qualidade de intervenção no ambiente em constante mutação. Para além de todo o conhecimento que possa apresentar na área do treino, não podemos esquecer as relações que um treinador estabelece com os jogadores, restantes elementos da equipa técnica, com a direção, com os funcionários do clube, com a comunicação social, entre outros. Não é possível comandar um grupo de pessoas, se quem estiver a liderar o processo não for um bom gestor. Logo, um treinador é um gestor, e esta é uma enorme qualidade de um treinador. Todavia, ser um bom gestor, não credencia ninguém a ser um bom treinador, pois para isso é necessário um conjunto de outros fatores como o conhecimento tático e técnico, entre outros atributos.

Este evento surge da necessidade da comunidade de treinadores de futebol em manter uma formação contínua, através de um conjunto de atividades teórico-práticas que se realizaram no Dia do Futebol da Semana do Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, com o tema “O treinar para competir: As Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol”. Este dia teve como objetivo permitir aos estudantes e treinadores que participaram nesta ação de formação, compreender e interpretar, através de diferentes perspetivas do treino no Futebol, as múltiplas dimensões que compõem o processo de treino de uma equipa, tendo em vista a sua preparação para a competição.

A multidisciplinariedade dos treinadores hoje em dia evidencia o reducionismo da ideia de que o líder de equipa técnica apenas se limita a operacionalizar o processo de treino. Liderar, neste contexto de elevada exigência, trata-se de uma tarefa árdua que não se esgota nas competências inerentes ao planeamento e operacionalização do treino, mas antes transforma a liderança numa forma de gestão de recursos humanos e põe em perspetiva o conhecimento em ação do treinador.

5.2. Planeamento

Como já tem sido habitual na Faculdade de Motricidade Humana este tipo de eventos, tal como em outros anos letivos, foi conseguido um auxílio importante no âmbito da logística e divulgação do evento por parte da instituição. Em conjunto com o Núcleo de Futebol da F. M. H., foi escolhido o dia 18 de Maio de 2017, com a sessão da abertura a iniciar-se pelas 8h45. Para a divulgação do evento, criou-se um cartaz com as informações necessárias, o qual foi enviado por correio eletrónico e pelas redes sociais para os contactos do grupo de alunos que participaram na organização do Dia do Futebol.

O espaço escolhido para a realização do seminário foi o Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana para as sessões teóricas e o campo sintético para as aulas práticas. Os recursos materiais para as sessões teóricas foram fornecidos pelo responsável técnico dos audiovisuais da Instituição, que possibilitou a gravação das mesmas. Os recursos materiais para as sessões práticas foram fornecidos pela Faculdade, englobando bolas, coletes e marcas sinaléticas. Os participantes foram os alunos do 1º Ano de Mestrado em Treino Desportivo, fazendo o papel de jogadores nas sessões práticas. De seguida, está apresentado o programa do dia que questão:

Tabela 31 – Programa do Dia do Futebol na Faculdade de Motricidade Humana, a 18 de Maio de 2017, “As Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol”

Manhã		
8h30	Abertura das portas	
8h45	Sessão de Abertura	Prof. Dr. José Manuel Fragoso Alves Diniz – Presidente F. M. H.
9h00	Sessão teórica 1: “Da Análise ao Plano de Jogo: como treinar a estratégia?”	Ricardo Santos – Analista Seleção Nacional A
10h00	Coffe-Break	
10h15	Sessão teórica 2: “O treino complementar no Futebol: Prevenção e Potenciação”	José Herculano – Vitória Futebol Clube
11h30	Sessão teórica 3: “A formação do Jogador de Futebol: a perspetiva do Coordenador Técnico”	João Santos – Sport Lisboa e Benfica ; Valter Dias – SG Sacavenense
12h30	Almoço	
Tarde		
14h00	Sessão teórica 4: “Coach do Coach: treinar o Treinador”	José Couceiro e Rui Lança – Vitória Futebol Clube
14h30	Sessão Prática 1: “O treino do Guarda- Redes de Futebol”	Carlos Ribeiro – Vitória Futebol Clube
15h30	Sessão Prática 2: “Treinar em Função de uma Ideia de Jogo”	Tuck e Bruno Dias – SG Sacavenense

A gestão e organização das sessões, quer teóricas como práticas, obedeceram a um conjunto de regras de modo a potenciar o controlo das intervenções de cada orador. As sessões teóricas tiveram a duração total 1 hora, num formato onde 40 minutos serão destinados à preleção dos convidados e os últimos 20 minutos para discussão e colocação de perguntas.

No que diz respeito às sessões práticas (exceto a destinada ao treino de Guarda-Redes), também tiveram uma duração total de 1 hora sendo repartidas num formato de 5+45+10, com os primeiros 5 minutos a serem destinados a uma breve introdução da

sessão, 45 minutos destinados à sessão prática propriamente dita e os últimos 10 minutos para discussão e colocação de questões. A sessão prática referente ao treino do Guarda-Redes decorre na mesma lógica com uma relação de 5+20+5.

5.3. Balanço do evento

O principal propósito do evento passou pela transmissão de conhecimento tanto a nível teórico, como também prático dos convidados, através da partilha de experiências nos contextos onde estão (e estiveram) inseridos, de modo a que os demais treinadores, estudantes ou outros agentes desportivos presentes pudessem desfrutar de um dia dedicado à modalidade.

De um modo geral, o balanço do evento acabou por ser positivo, sendo que durante as sessões teóricas o Salão Nobre esteve sempre bem composto. A organização dos alunos responsáveis e colaboradores da Faculdade foi fundamental para que tudo se desenvolvesse conforme o previsto no que diz respeito às funções de cada um na logística e operacionalização do evento. Procurou-se na organização do evento abordar um conjunto de temas relevantes naquilo que é o papel do treinador no exercer das suas funções. Dessa forma, procurou-se também que os convidados fossem especialistas em determinadas áreas de ação, de modo a poder abordar as diferentes dimensões do treino durante todo o evento

Sendo que cada orador se debruçava sobre o que eram as suas funções no contexto da estrutura técnica onde estava inserido, e de que modo é que o seu trabalho era integrado no restante, o cartaz elaborado acabou por ser bastante rico no que diz respeito às dimensões do treino no Futebol, passando ao longo do dia por diversas áreas de intervenção.

5.3.1. Sessão teórica 1 - “Da Análise ao Plano de Jogo: como treinar a estratégia?”

A primeira sessão do dia foi dedicada às diferenças na operacionalização das funções de um analista/observador, em contexto seleção e clube. O técnico convidado abordou questões pertinentes em relação à dificuldade do trabalho de análise de jogo nas duas situações. A título de exemplo, no que trata à observação de adversários, enquanto no clube existe geralmente uma semana (microciclo) para observar e analisar um conjunto de jogos recentes da equipa a defrontar, na seleção, muitas das vezes, o último jogo do

adversário foi há vários meses. Além disso, a densidade competitiva na seleção é superior, devido ao pouco tempo de preparação para as competições como Europeus ou Mundiais.

Analisando a enriquecedora intervenção do técnico Ricardo Santos, concluo que a análise de adversários em contexto seleção acaba por ser mais difícil de realizar, devido às limitações de tempo de preparação, e menos fiável quando comparada com a atividade em contexto clube, devido ao facto de existir pouco material para a realização das mesmas (densidade competitiva completamente diferente do contexto clube).

5.3.2. Sessão teórica 2 - “O treino complementar no Futebol: Prevenção e Potenciação”

Na segunda sessão, o treinador adjunto no Vitória Futebol Clube José Herculano abordou questões ao nível do treino, mais propriamente na sua área de intervenção onde o trabalho é orientado para a prevenção de lesões e potencialização da performance dos atletas. Durante a sua apresentação, foram revelados ao público presente no Salão Nobre diversos exercícios e o modelo de treino que o próprio aplicou na equipa sénior do clube.

Esta intervenção foi de especial interesse para mim, devido à especificidade da área em questão. A abordagem do mister José Herculano foi bastante enriquecedora para a mim, devido ao facto de ter ficado a conhecer mais uma perspetiva e método de trabalho nesta área de intervenção, neste caso específico no seio de uma equipa do mais alto nível do futebol português.

5.3.3. Sessão teórica 3 - “A formação do Jogador de Futebol: a perspetiva do Coordenador Técnico”

Em relação à terceira sessão teórica do dia, o tema abordado foi a formação do jogador de futebol segundo a perspetiva dos coordenadores técnicos do Sport Grupo Sacavenense (Valter Dias) e do Sport Lisboa e Benfica (João Santos), os quais debateram a problemática dos modelos competitivos, as competições nacionais e distritais e a correspondência com os respetivos escalões de formação com a audiência. Dois alunos de Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade moderaram a sessão, que teve um cariz diferente das restantes, no âmbito de ser bastante interativa do início ao fim.

Esta sessão teve a particularidade de contemplar duas abordagens diferentes, em dois clubes de referência na formação de jogadores no distrito e no país. Na minha opinião, a qualidade desta sessão, além dos excelentes profissionais que nela participaram, deveu-se sobretudo ao facto de conhecer duas perspetivas e organizações (de modo geral) diferentes, identificar aquilo que existe em comum e o que as diferencia, tendo em conta as características dos contextos dos clubes em questão.

5.3.4. Sessão teórica 4 - “*Coach do Coach*: treinar o Treinador”

A última sessão teórica foi dedicada à importância do treino do próprio treinador, apresentado pelo treinador principal da equipa técnica do Vitória Futebol Clube em conjunto com Rui Lança, *coach* do mesmo. Este último aplicou os seus conhecimentos na área do *coaching* durante praticamente toda a época 2016/2017, com o objetivo de melhorar a comunicação e liderança do treinador principal (José Couceiro) de modo a potenciar e desenvolver os processos de operacionalização de treino e jogo.

Esta sessão distinguiu-se pela oportunidade de ouvir as partilhas de um profissional do mais alto nível, nacional e internacionalmente, em relação ao seu desenvolvimento e potencialização enquanto treinador principal. Na minha opinião, as intervenções do mister José Couceiro e do *coach* Rui Lança foram de uma importância extrema, num espaço de formação de atuais e futuros treinadores de futebol, pois demonstraram através das suas partilhas que, na equipa de primeira liga em questão, se vive um ambiente de constante reflexão e desenvolvimento pessoal e profissional em conjunto.

5.3.5. Sessão Prática 1 - “O treino do Guarda-Redes de Futebol”

A primeira sessão prática do dia foi apresentada pelo treinador de guarda-redes do Vitória Futebol Clube, Carlos Ribeiro, onde foi realizado um exemplo de treino para dois atletas do clube que se disponibilizaram para participar. O técnico transmitiu à audiência do campo de futebol da Faculdade um pouco daquilo que é o seu modelo e processo de treino, que o próprio utiliza com vista ao desenvolvimento dos seus jogadores. O final foi dedicado a perguntas e respostas acerca do mesmo.

A importância desta intervenção deveu-se sobretudo ao facto de ficar a conhecer uma abordagem numa equipa de primeira liga, de uma área muito específica, mas que ainda assim não deixa de ser do interesse de todos os profissionais da área.

5.3.6. Sessão Prática 2 - “Treinar em Função de uma Ideia de Jogo”

Na segunda sessão prática e última do dia, foram realizados exercícios representativos de uma Unidade de Treino concebida pelo treinador Tuck, em colaboração com o seu treinador adjunto Bruno Dias. Esta foi elaborada de acordo com as ideias e princípios de jogo que o treinador utilizou na época 2016/2017. Estes ideais, foram transmitidos ao público presente no início da intervenção, tal como os objetivos pretendidos em cada exercício apresentado. No final, houve espaço para colocar algumas perguntas aos dois técnicos relativamente a este assunto.

Esta última sessão do dia foi marcada pela intervenção de dois técnicos que já conhecia, mas apenas pelos seus resultados em jogo. Foi bastante interessante conhecer as dinâmicas que os mesmos utilizam nos seios das suas equipas (treinador principal e adjunto), as funções e as características de cada um. Sem dúvida uma grande complementaridade entre os mesmos, aspeto fundamental para o sucesso de qualquer equipa técnica.

5.4. Reflexão final do evento

Sendo o Dia do Futebol um evento sem qualquer custo de entrada, um dos desafiantes objetivos na organização do mesmo estava relacionado com a capacidade de aproximar o público e convidados. Objetivo esse que foi claramente alcançado, devido à grande participação por parte do público nos debates realizados na parte final de cada uma das apresentações/intervenções dos oradores convidados.

Outro dos objetivos foi a partilha de conhecimento e experiências de treinadores a trabalharam ao mais alto nível do futebol português, sendo que consideramos que o mesmo foi atingido. Consideramos ainda que os temas foram abordados e debatidos de forma pertinente, promovendo agradáveis espaços de desenvolvimento e evolução entre ambas as partes, oradores e audiência. As apresentações dos temas abordados levaram à promoção de um debate atual e interessante para o desenvolvimento de conhecimento e

de novas ideias, tornando uma mais-valia para a evolução de cada treinador presente nas ações de formação.

Finalizando, podemos considerar e avaliar como muito positivas a organização do dia, com oradores que demonstraram qualidade nas apresentações e, organizadores e colaboradores motivados em prol do desenvolvimento das capacidades do treinador de futebol português.

Capítulo VI – Conclusões e Perspetivas Futuras

6.1. Conclusões

A realização do meu estágio profissionalizante permitiu-me perceber as diferentes dimensões das áreas de intervenção em todo o processo de treino e competição de uma equipa de futebol, semi-profissional, do Campeonato Portugal Prio 16/17. Estas áreas de intervenção têm determinadas características, que se cruzam no sentido de se complementarem mutuamente, em torno de um objetivo comum, o rendimento da equipa. O modelo de jogo, o modelo de treino e o modelo de observação e análise de jogo são dependentes de cada um, tendo em vista um processo de trabalho realizado por uma equipa técnica.

Nos que diz respeito à Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição, é seguro afirmar que o processo de estágio contribui para o desenvolvimento da minha capacidade de planeamento e comunicacional, não só durante a operacionalização dos exercícios e sessões de treino, como também nos momentos competitivos. Ainda nesta área, a formulação de objetivos, a responsabilidade que daí advém e o compromisso criado com a tarefa, foram um fator preponderante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Referir também que todo o contexto envolvente, mais propriamente os jogadores e as diferentes equipas técnicas que exerceram no clube, foram essenciais para que esta experiência fosse bastante enriquecedora. A realização do estágio promoveu ainda o entendimento de como se prepara uma equipa de futebol semi-profissional, como o próprio nome indica, na prática, que apesar das dificuldades financeiras, materiais e espaciais, procura trabalhar o mais próximo do nível profissional possível. Esta experiência permitiu formar um conjunto de ideias relativamente a todo o processo de trabalho de uma equipa de futebol, sendo que o facto da mudança de treinador contribui e muito para isso.

Relativamente à Área 2 – Inovação e Investigação, procurei desenvolver algo que permitisse medir aquilo que foi o meu trabalho dentro da equipa técnica, mais especificamente as informações transmitidas aos jogadores na área de observação e análise de jogo. Esta experiência permitiu-me ter uma visão daquilo que era a perspetiva geral dos atletas em relação a esta área de intervenção, podendo ser útil no sentido de entender como estes recebem a mensagem transmitida pelos treinadores, nomeadamente ao nível da análise de jogo. Apesar do estudo realizado apresentar uma visão redutora

daquilo que é o entendimento dos jogadores da análise de jogo em geral, o propósito passou por desenvolver uma ferramenta útil que permitisse entender que forma o trabalho realizado era recebido pelos principais influenciadores do jogo, os jogadores.

No que diz respeito à Área 3 - Relação com a comunidade, a experiência de organizar um evento desta dimensão permitiu compreender a necessidade da procura e partilha de conhecimento por parte dos treinadores e agentes desportivos influenciadores do meio, através do debate de ideias e partilha de experiências, com o objetivo de evoluir profissionalmente. Totalizando, foi uma experiência enriquecedora, além de ter sido a primeira vez, de muitas certamente, que participei em tal organização.

Todo o processo de estágio, as experiências a ele inerentes e a reflexão contínua acerca dos diversos temas abordados neste documento contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, melhorando a minha capacidade para me relacionar e atuar, nomeadamente em contexto de equipa sénior, semiprofissional. Esta capacidade para me relacionar com as diferentes condicionantes envolventes, equipa técnica, jogadores, empresários, dirigentes, etc., tal como a aptidão para filtrar e priorizar toda a informação disponível no dia-a-dia de uma equipa sénior de futebol foram os fatores que claramente me distinguem daquilo que sou hoje e que era antes de realizar este estágio. O facto de ter trabalhado com duas equipas técnicas diferentes contribuiu bastante para tal.

Por fim, pode-se concluir que o estágio realizado na S.U. 1º Dezembro foi uma experiência única e inesquecível, devido ao facto de ter desenvolvido capacidades e ideias, só possíveis de desenvolver na prática, promovendo a motivação e a vontade de continuar em busca do conhecimento, no sentido de evoluir pessoal e profissionalmente.

6.2. Perspetivas futuras

Finalizando esta etapa, é possível ter uma ideia mais clara daquilo que consta do processo de treino e competição de uma equipa, servindo para reforçar o que sempre foi o meu objetivo profissional: ser treinador adjunto, ao nível da intervenção nas qualidades físicas dos atletas. No entanto, a área da observação e análise de jogo é a que tenho tido mais intervenção ao longo dos anos, não sendo uma hipótese a descartar para o futuro.

De acordo com os objetivos a que me proponho, considero que no futuro devo aprofundar conhecimentos na área da fisiologia, no sentido de aperfeiçoar a minha intervenção a este nível.

Bibliografia

- Alentorn-Geli, E., Myer, G. D., Silvers, H.J., Santier, G., Romero, D., Lazaro-Haro, C., et al. (2009a). Prevention of non-contact anterior cruciate ligament injuries in soccer players. Part 1: Mechanisms of injury and underlying risk factors. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 17(7), 705-729.
- Alentorn-Geli, E., Myer, G. D., Silvers, H.J., Santier, G., Romero, D., Lazaro-Haro, C., et al. (2009b). Prevention of non-contact anterior cruciate ligament injuries in soccer players. Part 2: A review of prevention programs aimed to modify risk factors and to reduce injury rates. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 17(8), 859-879.
- Alves, J., & Brito, A.P. (2011). *Manual da Psicologia do Desporto para Treinadores*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Amieiro, N. (2005). *Defesa à Zona no Futebol: um pretexto para refletir o "jogar"... bem, ganhando!*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Araújo, J. (1998). *Treinador, Saber Estar, Saber Ser*. Lisboa: Caminho.
- Araújo, J. (2000). *Como formar a melhor equipa?* Lisboa: Caminho.
- Araújo, J. (2008). *Gerir é treinar. A alta competição no desporto e nos negócios*. Booknomincs.
- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). *The ecological dynamics of decision making in sport. Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653-676.
- Arnason, A., Sigurdsson, S. B., Gudmundsson, A., Holmes, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2004). Risk factors for injuries in football. *Am J Sports Med*, 32(1 Suppl), 5S-16S.
- Arnason, A., Andresen, T. E., Holme, I., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2008). Prevention of hamstring strains in elite soccer: an intervention study. *Scand J Med Sci Sports*, 18(1), 40-48.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Estoril: PrimeBooks.
- Barbosa, A. (2014). *Os jogos por trás do Jogo*. Primebooks.
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., & Anguera, M. (2013). SoccerEye: A Software Solution to Observe and Record Behaviours in Sport Settings. *The Open Sports Science Journal*, 6, 47-55.

- Boloni, L. (2002). *O bloco de notas de Laszlo Boloni*. Booktree, Lisboa.
- Borghuis, J., Hof, A. L., & Lemmink, K. A. (2008). The importance of sensory-motor control in providing core stability: implications for measurement and training. *Sports Med*, 38(11), 893-916.
- Brito, J., Fontes, I., Raposo, A., Krustrup, P., & Rebelo, A. (2011). Postural stability decreases in elite young soccer players after a competitive soccer match. *Phys Ther Sport*. doi: 10.1016
- Button, C., Chow, J., Travassos, B., Vilar, L., Duarte, R., Passos, P., Araújo, D., & Davids, K. (2012). A Nonlinear Pedagogy for Sports Teams as Social Neurobiological Systems: How Teams can harness Self-Organization Tendencies. *Complexity Thinking in Physical Education*. Oxon: Routledge, 135-150.
- Caldeira, N. (2013). *Futebol Glocal. Sistematização por Objetivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, lda
- Carling, C., Gall, F. L., & Reilly, T. P. (2010). Effects of physical efforts on injury in elite soccer. *Int J Sports Med*, 31(3), 180-185.
- Carling, C., Orhant, E., & LeGall, F. (2010). Match injuries in professional soccer: interseasonal variation and effects of competition type, match congestion and positional role. *Int J Sports Med*, 31(4), 271-276.
- Castellano, J., & Alvaréz, D. (2013). Uso defensivo del espacio de interacción en fútbol Defensivo. *International Journal of Sport Science*, 9(1), 126-136.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização de jogo*. Edição do autor.
- Castelo, J. (2003). *Futebol*. Cruz Quebrada: Lisboa.
- Castelo, J. (2004). *Futebol - Organização dinâmica do jogo*. Edições FMH, Lisboa.
- Castelo, J. (2006). *Concepção e organização de 1100 exercícios de treino futebol*. Visão e contextos.
- Castelo, J. (2009). *Futebol: Concepção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Edições Lusófona.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Mil-Homens, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Edições FMH, Lisboa.

- Chan, D. (2000). Understanding adaptation to changes in the work environment: integrating individual differences and learning perspectives. In: Ferris, G.R. (Ed.), *Research in Personnel and Human Resources Management*. Elsevier Science, 1-42.
- Charnock, B. L., Lewis, C. L., Garret, W. E., Jr., & Queen, R. M. (2009). Adductor longus mechanics during the maximal effort soccer kick. *Sports Biomech*, 8(3), 223-234.
- Claudino, R. (1993). *Observação em Pedagogia do Desporto - Monografia para apresentação com vista à obtenção do grau de Mestre em Desporto*. Cruz Quebrada: Faculdade Motricidade Humana.
- Cohen, S., & Bailey, D. (1997). What makes teams work: group effectiveness research from the shop floor to the executive suite. *Journal of Management*, 23, 239-290.
- Croisier, J. L. (2004). Factores associated with recurrent hamstring injuries. *Sports Med*, 34(10), 681-695.
- Croisier, J. L., Forthomme, B., Namurois, M. H., Vanderthommen, M., & Crielaard, J. M. (2002). Hamstring muscle strain recurrence and strength performance disorders. *Am J Sports Med*, 30(2), 199-203.
- Croisier, J. L., Ganteaume, S., Binet, J., Genty, M., & Ferret, J. M. (2008). Strength imbalances and prevention of hamstring injury in professional soccer players: a prospective study. *Am J Sports Med*, 36(8), 1469-1475.
- Damale, F., & Amoretti, L. (2008). *Futebol*. Lisboa: ArtePlural Edições.
- de Noronha, M., Refshauge, K. M., Herbert, R. D., Kilbreath, S. L., & Hertel, J. (2006). Do voluntary strength, proprioception, range of motion, or postural sway predict occurrence of lateral ankle sprain? *Br J Sports Med*, 40(10), 824-828.
- Dias, A. (2011). *Incidência e padrões de lesão em futebol profissional: um estudo durante três épocas consecutivas com uma equipa de elite*. Porto: A. Dias. Dissertação de 2º Ciclo apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Durall, C. J., Kernozek, T. W., Kersten, M., Nitz, M., Setz, J., & Beck, S. (2011). Associations between single-leg postural control and drop-landing mechanics in healthy woman. *J Sport Rehabil*, 20(4), 406-418.
- Ekstrand, J., & Gillquist, J. (1983). The avoidability of soccer injuries. *Int J Sports Med*, 4(2), 124-128.

- Ekstrand, J., Walden, M., & Hagglund, M. (2004). Risk for injury when playing in a national football team. *Scand J Med Sci Sports*, 14(1), 34-38.
- Ekstrand, J., Hagglund, M., & Walden, M. (2011a). Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). *Am J Sports Med*, 39(6), 1226-1232.
- Engerbreetsen, A. H., Myklebust, G., Holme, I., Engerbreetsen, L., & Bahr, R. (2008). Prevention of injuries among male soccer players: a prospective, randomized intervention study targeting players with previous injuries or reduced function. *Am J Sports Med*, 36(6), 1052-1060.
- Engerbreetsen, A. H., Myklebust, G., Holme, I., Engerbreetsen, L., & Bahr, R. (2010a). Intrinsic risk factors for acute ankle injuries among male soccer players: a prospective cohort study. *Scand J Med Sci Sports*, 20(3), 403-410.
- Engerbreetsen, A. H., Myklebust, G., Holme, I., Engerbreetsen, L., & Bahr, R. (2010b). Intrinsic risk factors for groin injuries among male soccer players: a prospective cohort study. *Am J Sports Med*, 38(10), 2051-2057.
- Engerbreetsen, A. H., Myklebust, G., Holme, I., Engerbreetsen, L., & Bahr, R. (2010c). Intrinsic risk factors for hamstring injuries among male soccer players: a prospective cohort study. *Am J sports Med*, 38(6), 1147-1153.
- Figueiredo, R. (2015). *A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Lisboa, Portugal.
- Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. (2012). *Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences*. *European Journal of Operational Research*, 222, 653-662.
- Garganta, J. (2000). O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos. In Garganta, J. (Ed.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física do Porto, 51-61.
- Garganta, J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 14-17.
- Garganta, J., & Cunha e Silva, P. (2000). O jogo de futebol; entre o caos e a regra. *Horizonte*, XVI (91), 5-8.

- Garganta, J., & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem Sistémica do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade. *Movimento, V*, 40-50.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O ensino do Futebol. In Graça e Oliveira (Ed), O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos (3ªed.)*. Centro dos Jogos Desportivos Coletivos da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, 95-135.
- Gréhaigne, J., & Godbout, P. (1995). Tactical Knowledge in Team Sports From a Constructivist and Cognitivist Perspective. *Quest, 47*, 490-505.
- Grehaigne, J., Godbout, P., & Bouthier, D. (1999). The Foundations of Tactics and Strategy in Team Sports. *Journal of Teaching in Physical Education, 18*, 159-174
- Hagglund, M., Walden, M., & Ekstrand, J. (2006). Previous injury as a risk factor for injury in elite football: a prospective study over two consecutive seasons. *Br J Sports Med, 40*(9), 767-772.
- Hides, J. A., Brown, C. T., Penfold, L., & Santon, W. R. (2011). Screening the lumbopelvic muscles for a relationship to injury of the quadriceps, hamstrings, and adductor muscles among elite Australian football league players. *J Orthop Sports Phys Ther, 41*(10), 767-775.
- Holmich, P., Larsen, K., Krogsgaard, K., & Gluud, C. (2010). Exercise program for prevention of groin pain in football players: a cluster-randomized trial. *Scand J Med Sci Sports, 20*(6), 814-821.
- Hrysomallis, C. (2007). Relationship between balance ability, training and sports injury risk. *Sports Med, 37*(6), 547-556.
- Hughes, M. (2005). Attacking profiles of successful and unsuccessful teams in Copa America 2001. *Science and Football V*, 219-224.
- Inklaar, H., Bol, E., Shmikli, S. L., & Mosterd, W. L. (1996). Injuries in male soccer players: team risk analysis. *Int J Sports Med, 17*(3), 229-234.
- James, N. (2012). Predicting performance over time using a case study in real tennis. *Journal of Human Sport & Exercise, 7*(2), 421-433.
- Kiesel, K., Plisky, P., & Butler, R. (2011). Functional movement test scores improve following a standardized off-season intervention program in professional football players. (Evaluation Studies). *Scand J Med Sci Sports, 21*(2), 287-292.

- Kraemer, R., & Knobloch, K. (2009). A soccer-specific balance training program for hamstring muscle and patellar and achilles tendon injuries: an intervention study in premier league female soccer. *Am J Sports Med*, 37(7), 1384-1393
- Lago-Penas, C., Rey, E., Lago-Ballesteros, J., Casais, L., & Dominguez, E. (2011). The influence of a congested calendar on physical performance in elite soccer. *J Strength Cond Res*, 25(8), 2111-2117
- Lança, R. (2013). *Coach to coach*. Lisboa: PrimeBooks.
- Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no futebol. Uma Concepção para a formação*. APPACDM, Braga.
- Lopes, R. (2005). O Scouting em Futebol – *A importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário*. Monografia de Licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto Portugal.
- Lucas, J., Garganta, J., & Fonseca, A. (2002). *Comparação da percepção do treinador e dos jogadores, face à prestação tática em futebol. Estudo de caso numa equipa de juniores*. In: J. Garganta, A. Suarez, & C. Peñas (Eds), *A investigação em Futebol - Estudos Ibéricos* (pp.168-178). Porto: Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Maças, V. (1997). *Análise do Jogo em Futebol: Identificação e Caracterização do Processo Ofensivo em Seleções Nacionais de Futebol Júnior*. Cruz Quebrada: Faculdade Motricidade Humana.
- Machado, j., Barreira, d., & Garganta, J. (2014). The influence of match status on attack-ing patterns of play in elite soccer teams. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Motor*, 16(5), 545-554.
- McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Franks, I. (2002). Sport Competition as a Dynamical Self-Organizing System. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 771-781.
- Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mujika, I., Padilha, S., Pyne, D., & Busso, T. (2004). Physiological changes associated with the pre-event taper in athletes. *Sports Med*, 34(13), 891-927.
- O'Donoghue, P. (2009). *Research Methods for sports performance analysis*. Routledge, London.


- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributo para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Owen, J. L., Campbell, S., Falkner, S. J., Bialkowski, C., & Ward, A. T. (2006). Is there evidence that proprioception or balance training can prevent anterior cruciate ligament (ACL) injuries in athletes without previous ACL injury? *Phys Ther*, 86(10), 1436-1440.
- Paillard, T., Noe, F., Riviere, T., Marion, V., Montoya, R., & Dupui, P. (2006). Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different levels of competition. *J Athl Train*, 41(2), 172-176
- Parkkari, J., Kujala, U. M., & Kannus, P. (2001). It is possible to prevent sports injuries? Review of controlled clinical trials and recommendations for future work. *Sports Med*, 31(14), 985-995.
- Petersen, J., Thorborg, K., Nielsen, M. B., Budtz-Jorgensen, E., & Holmich, P. (2011). Preventive Effect of Eccentric Training on Acute Hamstring Injuries in Men's Soccer: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Am J Sports Med*, 10.1177/0363546511419277.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa.
- Ramos, F. (2002). *Futebol - Da "Rua" à Competição*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Ramos, F. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo de Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade Motricidade Humana.
- Ramos, F. (2009). *Futebol - A competição na "rua"*. Lisboa: Calçada das Letras.
- Resende, N. (2002). Periodização Tática. *Uma conceção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de Futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Romero Rodríguez, D., & Tous-Fajardo, J. (2011). *Prevención de lesiones en el deporte. Claves para el rendimiento deportivo ótimo*. Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A:
- Ruiz-Ruiz, C., Fradua, L., Fernandez-García, A., & Zubillafa, A. (2013). Analysis of entries into the penalty area as a performance indicator in soccer. *European Journal of Sport Science*, 13(3), 241-248.

- Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M. T., & Leitão, J. (2013). English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie's A – What's Different?. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 773-789.
- Sarmiento, H., Anguera, M., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of Play in the Counterattack of Elite Football Teams - A Mixed Method Approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 411-427.
- Sarmiento, H., Pereira, A., Anguera, M., & Leitão, J. (2014). The Coaching Process in Football – A qualitative perspective. *Journal of Sports Science and Medicine*, 3(1), 9-16.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar Segundo a Periodização Tática*. MCSports, Lisboa.
- Small, K., McNaughton, L. R., Greig, M., Lohkamp, M., & Lovell, R. (2009). Soccer fatigue, sprinting and hamstring injury risk. *Int J Sports Med*, 30(8), 573-578.
- Small, K., McNaughton, L., Greig, M., & Lovell, R. (2009). Effect of timing of eccentric hamstring strengthening exercises during soccer training: implications for muscle fatigability. *J Strength Cond Res*, 23(4), 1077-1083
- Small, K., McNaughton, L., Greig, M., & Lovell, R. (2010). The effects of multidirectional soccer-specific fatigue on markers of hamstring injury risk. *J Sci Med Sport*, 13(1), 120-125.
- Soares, J. (2007) *O treino do futebolista. Lesões - Nutrição*. Porto: Porto Editora.
- Sousa, P. (2005). *Organização do Jogo de Futebol. Proposta de Mapeamento de situações táticas a partir da revisão da literatura e do entendimento de peritos*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Sporis, G., Jovanovic, M., Omrcen, D., & Matkovic, B. (2011). Can the official soccer game be considered the most important contribution to player's physical fitness level? *J Sports Med Phys Fitness*, 51(3), 374-380.
- Sugiura, Y., Saito, T., Sakuraba, K., Sakuma, K., & Suzuki, E. (2008). Strength deficits identified with concentric action of the hip extensores and eccentric action of the hamstrings predispose to hamstring injury in elite sprinters. *J Orthop Sports Phys Ther*, 38(8), 457-464.
- Troijan, T. H., & McKeag, D. B. (2006). Single leg balace test to identify risk of ankle sprains. *Br J Sports Med*, 40(7), 610-613; discussion 613.

- Tropp, H., Askling, C., & Gillquist, J. (1985). Prevention of ankle sprains. *Am J Sports Med*, 13(4), 259-262.
- Tyler, T. F., Nicholas, S. J., Campbell, R. J., & McHugh, M. P. (2001). The association of hip strength and flexibility with the incidence of adductor muscle strains in professional ice hockey players. *Am J Sports Med*, 29(2), 124-128.
- Tyler, T. F., Nicholas, S. J., Campbell, R. J., Donellan, S., & McHugh, M. P. (2002). The effectiveness of a preseason exercise program to prevent adductor muscle strains in professional ice hockey players. *Am J Sports Med*, 30(5), 680-683
- Vasquez, A. (2012). *Futebol. Del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Coleção Preparação Futebolística: MCSports.
- Ventura, N. (2013). Observar para Ganhar. *O Scouting como ferramenta do treinador*. Prime Books.
- Verrall, G. M., Slavotinek, J. P., & Barnes, P. G. (2005). The effect of sports specific training on reducing the incidence of hamstring injuries in professional Australian Rules football players. *Br J Sports Med*, 39(6), 363-368.
- Vogelbein, M., Nopp, S., & Hokelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer – are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of Sports Sciences*, 32(11), 1076- 1083.
- Walsh, N. P., Gleeson, M., Pyne, D. B., Nieman, D. C., Dhabhar, F. S., Shephard, R. J., et al. (2011b). Position statement. Part two: Maintaining immune health. (Review). *Exercise immunology review*, 17, 64-103.
- Williams, G. N., Chmielewski, T., Rudolph, K., Buchanan, T. S., & Snyder-Mackler, L. (2001). Dynamic knee stability: current theory and implications for clinicians and scientists. (Research Support, Non-U. S. Gov't Review). *J Orthop Sports Phys Ther*, 31(10), 546-566.
- Woods, C., Hawkins, R., Hulse, M., & Hodson, A. (2002). The Football Association Medical Research Programme: an audit of injuries in professional football-analysis of preseason injuries. *Br J Sports Med*, 36(6), 436-441: discussion 441.
- Wright, C., Carling, C., & Collins, D. (2014). The wider context of performance analysis and it application in the football coaching process. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14, 709-733.

Anexos

Anexo 1 – Ficha de Perceção Subjetiva de Esforço (PSE)

		SENIORES 2016/17																														
Percepção Subjetiva do Esforço (PSE)																																
Município																																
Unidade treino n°																																
Dia da semana																																
N°	Nome	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																
21																																
22																																
23																																
24																																
25																																
26																																
27																																
28																																
29																																
30																																
31																																
32																																
33																																
34																																

Anexo 2 – Ficha Questionário de Critérios de Adversário

Ficha de critérios da equipa adversária

Equipa observada: _____ Jogo: _____ x _____

Número de jogadores que assistiram à observação: _____

Critérios					
Organização Ofensiva	Transição Defensiva	Organização Defensiva	Transição Ofensiva	Esquemas Táticos Ofensivos	Esquemas Táticos Defensivos
- Critério 1 - Critério 2 - Critério 3	- Critério 4	- Critério 5 - Critério 6 - Critério 7	- Critério 8 - Critério 9	- Critério 10 - Critério 11 - Critério 12	- Critério 13 - Critério 14

Jogador	Nome	Respostas certas	Nº
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			